Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

# Bu Atria Kitapları/BeyondWords eKitabı'nı indirdiğiniz için teşekkür ederiz.

---

Posta listemize katılın ve Atria Books/Beyond Words'den yeni çıkanlar, fırsatlar, hemen içeriğe ve diğer birçok

**KAYDOLMAK İÇİN TIKLAYIN**

veya kaydolmak için çevrimiçi olarak bizi ziyaret edin
eBookNews.SimonandSchuster.com

---

**Penney Peirce'e övgü**

# Sıklık

"Penney Peirce, en gerçek benliğinizin çekirdek titreşimini güvenilir bir şekilde tanımanıza ve duyarlılığınızı harekete geçirmenize yardımcı olacak, son derece yararlı bir kitap hazırladı - böylece hayatınızın tüm alanları daha iyiye doğru değişebilir."

"Usta bir öğretmen olan Penney Peirce, bize bilinç dokusundaki birçok ipliği tutarlı bir bütün halinde dokuyan bu güçlü kitabı hediye etti."

“Frekans, algımızı genişletmek ve olağanüstü insani kapasiteler geliştirmek için farklı görüşleri sentezleyen muhteşem bir 'gelecek için el kitabı'dır.”

“Başlıktan itibaren Penney Peirce, enerji ve titreşimin genellikle yanlış anlaşılan ve gözden kaçan inceliklerini yakalar ve açıklar. Psişik bir dedektif olarak, olay yeri çalışması için vücut duyarlılığını ve süptil enerjiyi ayırt etme yeteneğini kullanıyorum, orada olanları yeniden yaratmak için bir yerin frekanslarını ayarlıyorum. Ayrıca çocuklara ve ailelere, kişisel güvenliklerini sağlamak için titreşimlere karşı

*Sıklık*okuyuculara, kişisel gelişimlerini hızlandırmak ve yaşamda daha fazla özgürlük bulmak için kendi içlerindeki bu duyarlılıkları tanımaları ve geliştirmeleri için araçlar sunuyor."

*"Sıklık*görünen kaosun altında yatan basitliği ortaya çıkarır. Penney Peirce, ruhun amacı, eylemi ve başkalarıyla olan bağlantısıyla nasıl temasa geçeceğimize dair örnekler vererek ve ayrıntılarıyla bize, gerçekte kim olduğumuzun görkemiyle uyum içinde nasıl yaşayacağımızın armağanını getiriyor. Bu katkı, her insan için dönüşüm sürecinde ufuk açıcı olarak yükseliyor."

"Bu kitap, Sırrı başka bir düzeye taşıyor. Bunun merkezinde önemli bir gerçek var. Sol beyin bununla tartışacaktır, ancak Penney Peirce'in söylediklerini, içinizde yankılanan şeylere duyarlı bir kulakla dinlerseniz, gerçekten önemli olan kalıcı bir şey kazanacaksınız."

**Don Joseph Goewey**, Mystic Cool'un yazarı

*"Sıklık*Penney'nin derin bilgeliğiyle doludur ve frekansını yükseltmek, iç/dış birliğe ulaşmak ve duygusal aydınlanmaya doğru ilerlemek isteyen herkese derinden yardımcı olur."

"Genel olarak frekans ve artan titreşim hakkında çok şey söylendi, ancak bu kitap, her şeye giriş yapan yeni bilinç alemlerine giden iyi düşünülmüş ve özel bir yol haritası."

**umut ve Randy Mead,**Orbs: The Veil is Lifting filminin yaratıcıları

ATRİAbir ok
Simon & Schuster, Inc. 1230 Avenue of the Americas New York, NY 10020'nin bir bölümü

20827 NW Cornell Road, Suite 500
Hillsboro, Oregon 97124-9808 503-531-8700 / 503-531-8773
faks[www.beyondword.com](http://www.beyondword.com)

Telif hakkı © 2009 Penney Peirce'e aittir.

Yasaların izin verdiği durumlar dışında, Atria Books/Beyond Words Publishing, Inc.'in önceden yazılı izni olmaksızın bu kitabı veya bölümlerini herhangi bir biçimde çoğaltma hakkı da dahil olmak üzere tüm hakları saklıdır.

**ATRİA**KITABINve colophon, Simon & Schuster, Inc.'in ticari markalarıdır. Beyond Words Publishing, Simon & Schuster, Inc.'in bir bölümüdür.

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Peirce, Penney.
Frekans: kişisel titreşimin gücü / Penney Peirce.
p. santimetre.
1. Titreşim—Çeşitli. 2. Kendini gerçekleştirme—Çeşitli. I. Başlık.
BF1999.P417 2009
131--dc22

2008044312

ISBN-13: 978-1-4165-4637-5
ISBN-10: 1-4165-4637-5

Beyond Words Publishing, Inc.'in kurumsal misyonu: Inspire to Integrity

World Wide Web'de bizi ziyaret edin:
[http://www.SimonSays.com](http://www.SimonSays.com)

En acılı ıstırabı deneyimleyen, kapana kısılmış ve umutsuz hisseden, hayatın anlamsız olduğunu hisseden ve son derece acımasız görünen insanlar için, her anın merkezinde, şu anda mevcut olan, özgürlüğün ve şefkatli gerçeğin herkesi kucaklamak için beklediği bir yer vardır. bizden ev.

# İçindekiler


Teşekkür

Michael Bernard Beckwith'in Önsözü

Okuyucuya

Bulma Frekansı

1 Phoenixvari Dönüşümümüz

2 Frekanslar Arasında Yaşamak

3 Duygu Alışkanlıklarınızın Farkına Varmak

4 Kendinizi Olumsuz Titreşimlerden Kurtulmak

5 Ev Frekansınızı Hissetmek

6 Bilinçli Duyarlılıkla Yaşamı "Hissetmek"

7 İlişki Rezonansında Ustalaşmak

8 Lüks Çözümler, Seçenekler ve Planlar Bulma

9 Yüksek Frekanslı Bir Yaşam Yaratmak

10 Şeffaflığa Doğru Hızlanmak

Sözlük

# Teşekkür

ABu kitabın oluşturulmasında bir avuç insan özellikle bana yardımcı oldu. Rod McDaniel, "ev frekansı" gibi, beni çarpıcı biçimde ve anında hizalayan ve yeni anlayışlara ve bilgilere açan birkaç önemli terime katkıda bulundu. Ayrıca müsveddesi ve Rainer Maria Rilke'nin çalışmasının bazı güzel, orijinal çevirileri hakkındaki açıklayıcı geri bildirimi için minnettarım. Diğerleri sabırla ilk taslağı okudu ve bana da harika bilgiler verdi. Darryl Lundahl, Cameron Hogan, Pam Kramer, Henry Smiley, Anne Lewis, Barbara Haury, Anthony Wright, Jim White ve Joan Charles'a çok teşekkür ederiz. Ayrıca annem Skip Eby'ye ve kız kardeşim Paula Peirce'e ilgileri, gerçeklik kontrolleri ve neden bahsettiğimden her zaman emin olmasalar da sadık destekleri için derinden müteşekkirim. ben de teşekkür ederim

Cynthia Black ve Beyond Words Publishing'deki ekiple çalışmak tatlı bir deneyim oldu. Uzun zaman önce Sezgisel Yol'u yayınlayarak bana bir şans verdiler ve onlarla tekrar birlikte olduğum için mutluyum. Sofistike ve sıcakkanlılar ve Cindy, bu yeni bölgeye taşındığım için gerçek bir destek oldu. Marie Hix, projenin iplerini bir araya getirerek iyimser ve her zaman yardımcı oldu. Julie Steigerwaldt'tan daha yetenekli, bilgili ve düşünceli bir editör isteyemezdim. Lindsay Brown, Sara Blum, Devon Smith ve Bill Brunson'a da teşekkürler.

Son olarak, yazmaya zaman ayırdığı için Michael Bernard Beckwith'e minnettarım.

çok güzel bir önsöz.

# Önsöz

TElinizde tuttuğunuz kitap, hareketsiz bir madde değildir, sadece üzerine mürekkebin belirli bir yazı tipi ve biçimde yayıldığı kağıttır. Gerçek, fiziksel gözlerinizle görünenden, ellerinizle somut olandan ve zihninize tercüme edilebilenden çok daha derine iner. Bu kitabı en başta elektromanyetik alanınıza çeken şeyle ilgili: sayfalarındaki bilgelik mesajıyla aranızdaki enerjik bir rezonans. Bu enerji alanı, Penney Peirce'in "ev frekansınız" veya kişisel enerji titreşiminiz olarak tanımladığı şeydir. Bu sayfalardaki kelimeler de varoluşu canlandıran ve sürdüren kozmik Zekadan kaynaklanan belirli bir enerji frekansında titreşir ve size lütuf ve güçlerini aktarabilirler. Penney, Ruh ve Maddenin birlikte nasıl coşkuyla dans ettiğini anlatırken,

Dünyanın bilimsel toplulukları, enerjinin her şeyi kapsadığı ve enerji sistemlerinin bilinçli olduğu konusunda hemfikirdir. Dünya bize sonsuz bir elektromanyetik alan içinde döndüğünü söylüyorlar. Her şey bu dönen, salınan, titreşen enerjiye katılır. Kozmik enerjiyi genellikle dışarıda bir yerde, üzerinde yürüdüğümüz dünyanın ötesinde çok uzak bir yerde çatırdayan bir şey olarak görmemiz ilginç. Gerçek şu ki, aynı enerji burada, bireysel bir ben olarak varlığımızın içinde ve içinde yaşadığımız atmosferde her yerde mevcuttur. Bizler, kozmosun her köşesini enerjisel olarak etkileyecek şekilde yaşayan ve hareket eden geniş varlıklarız. Dolayısıyla, enerjik frekanslar konusuyla uğraşırken, bu bir

stratosferde titreşen gizemli “bir şey”, ancak doğrudan bireysel iç alanımızda. Cizvit rahip ve paleontolog Pierre Teilhard de Chardin, bu iç uzaya "içselliğimiz" adını verdi; bu kelime, doğal dünyayla, enerjik, sürekli gelişen bir kozmolojiyle sezgisel ilişkisinin bir sonucu olarak ortaya çıktı. maddi karmaşıklığa ve bilince doğru ilerleme.

Chardin teorileri için çok para ödedi: Çalışmaları Vatikan tarafından yasaklandı ve doğduğu ülke olan Fransa'da genellikle hoş karşılanmadı, bu yüzden Çin'e ve daha sonra New York'a taşındı. Bugün Penney gibi bireylerin bilinç laboratuvarında içsel keşiflerinin sonuçlarını dini veya hükümet sansürü ve kınaması olmaksızın açıkça paylaşmakta özgür olmaları, evrimsel ilerlememizin bir kanıtıdır. Beden-zihin-ruh bağlantısını ve kozmos ile ara bağlantımızı anlamada yirmi birinci yüzyıldaki atılımlar, görüşlerimizi değiştirdi ve bizi Dünyanın doğuştan gelen zekasını anlamaya açtı. İnsanlık anlayışında evrimleşmiştir ve sonuç olarak, Dünya Ana ile enerjisel bağlantı - aslında birlik - ve görünmez olanla nasıl uyum içinde yaşamamız gerektiği konusunda çok daha bilinçlidir. tüm yaşamı destekleyen enerji yasaları. Penney, becerikli araçlar, günlük yaşamımıza pratik uygulamalar ve insan enkarnasyonuna sahip ruhsal bir varlık olmanın ne anlama geldiğinin daha derin yönlerini sunan, benim “enerjik bir şablon” olarak adlandırmayı seçtiğim şeyi yarattı.

Penney'nin Hindu çakra enerji sistemine ilişkin ayrıntılı açıklaması, bize enerji alanımızı temizlemenin, pıhtılaşmış enerjiyi serbest bırakmanın bir yolunu verebilir. Bunun gibi kadim gerçekleri modern yaşamın zorluklarına uygulayarak, Bilgi Çağından, kolektif bilincin doğuştan gelen yeteneğimizle giderek daha rahat hale geldiği Sezgi Çağına geçebiliriz. ” Otantik Benlik dediğim şey.

Penney'nin günlük titreşimlerin parlak ölçekleri, gün boyunca bedenimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi nasıl etkilediğimizi açıklamakta çok yol kat ediyor. Dokuz dönüşüm aşamasıyla birlikte, bizi mevcut titreşimimizin enerjisel frekansına ayarlayan ve daha sonra bizi daha yüksek oktav frekanslarına hızlandıran yol kesme becerilerini uygulayabiliriz. Penney açıkça bilgisini kusursuz bir şekilde aktarmaya kendini adamıştır ve okurlarıyla enerjetik anatomimize dair derin bir anlayışı cömertçe paylaşır. En yüksek amacımızı yaşayabilmemiz için “ev frekansımızı” kalibre etme ve yeniden kalibre etme konusunda yalnızca kapasitemiz değil, aynı zamanda sorumluluğumuz olduğu konusunda kazanan bir vaka sunuyor.

Sezgisel enerji uygulamasının medyumlar veya mistikler için ayrılmadığını anlamak ne kadar cesaret verici. Hepimizin sahip olduğu ve bilinçli ya da bilinçsiz, bireysel gelişimimize bağlı olarak değişen derecelerde kullandığımız bir yetidir. Penney, öğrettiği egzersizleri uygulayarak, bilinçli olarak sezgisel yetimizi geliştirebileceğimizin ve böylece orijinal içgörü, sezgi ve ilham deposundan - içimizdeki ve etrafımızdaki Yaşam Kaynağının ta kendisi - bilinçli olarak enerji çekebileceğimizin müjdesini veriyor.

Bilinçli yetiştirme ve düşünce enerjisi uygulaması, kendini dönüştürme için en güçlü ajandır. Carl Jung'un on iki yaşında yaşadığı bir deneyimi şu şekilde tanımlamasına neden oldu: "Birdenbire yoğun bir bulutun içinden çıkmanın ezici bir deneyimini yaşadım. Her şeyi bir anda biliyordum: Artık kendim oldum! sanki bir duvardı

arkamda sis vardı ve o duvarın arkasında henüz bir 'ben' yoktu. Ama o an kendime geldim. Önceden ben de vardım ama her şey sadece benim başıma gelmişti. Şimdi kendime geldim."

Enerjik varlıklar olarak gerçek doğamıza uyandığımızda, içselliğimize girdiğimizde ve bilincin gizemini bilinçli bir şekilde keşfetmeye başladığımızda, "kendi başımıza geleceğiz". Hâlâ kendini yansıtma, tefekkür, meditasyon ve diğer içsel uygulamaları keyfine düşkün bir emilim olarak görenler var. Bununla birlikte, modern bilimin çeşitli disiplinlerindeki klinik çalışmalar ve devrim niteliğindeki ilerlemeler, içsel uygulamaların uygulayıcının enerji frekanslarını olumlu yönde değiştirdiğine dair ampirik kanıtlar sağlamaya devam ediyor. Elektromanyetik, yerçekimi veya kuantum olsun, bilim, zamanın başlangıcından beri tüm zamanların ve geleneklerin manevi devlerinin bize neler söylediğini ortaya koyuyor: bizler, yaratıcı zekanın parlak, enerjik varlıklarıyız.

Frekans'ta Penney Peirce, güçlü öğretileri, kişisel deneyimlerini, danışanlarıyla çalışmasını ve ev frekansımızı yükseltmek ve yalnızca bireysel yaşamımızı değil, tüm evrendeki yaşamı yükseltmek için ustaca yöntemleri akıllıca ve şefkatle birleştirir. Onunki, yaşadığımız zamanlara evrensel olarak uygulanabilen en mükemmel enerjik ilaçtır.

*Michael Bernard Beckwith,*
*yazarın*Manevi Kurtuluş

# Okuyucuya

Tasavvufun ve yeni fiziğin yakınlaşması bizi insanlığımızın kapısına getirdi. Ötesinde, kelimenin tam anlamıyla dilimizin ötesinde olan bir şey var.

YŞüphesiz kaotik ama inanılmaz derecede güçlü zamanlarda yaşadığımızı fark etmişsinizdir. Huzursuz hayvanların yaklaşmakta olan bir depremi hissetmesi gibi, siz de büyük bir değişimin yaklaştığını hissedebilirsiniz. Bugün her şeyin kaynar su kadar uçucu olduğunu fark etmemek elde değil. Bunun tersi, uçuculuğun bizi sarsması ve kendimizi tamamen yeni bir şekilde deneyimlemeye itmesidir - boş alanla ayrılmış katı fiziksel bedenler olarak ve daha çok titreşimsel bir dünyada diğer titreşimsel varlıklarla birbirine bağımlı olarak yaşayan enerjisel olarak titreşimli varlıklar olarak.

İç ve dış enerjinin, niteliklerinin ve işlev gördüğü ilkelerin -frekans, titreşim, rezonans, dalgalar, salınımlar, döngüler, oktavlar ve spektrumlar- giderek daha fazla farkına varıyoruz. Bu kavramların bilmek, yapmak ve her şeye sahip olmak için en yeni tekniklerin kalbinde yer aldığını keşfediyoruz. Başka bir deyişle, kişisel titreşiminiz—anda tuttuğunuz enerjinin frekansı

Vücudunuzdaki, duygularınız ve zihninizdeki an, ideal yaşamınızı yaratmak ve yaşamak için sahip olduğunuz en önemli araçtır. Enerji frekansınız yüksek, hızlı ve netse, yaşam çaba harcamadan ve kaderinizle uyum içinde ortaya çıkarken, daha düşük, daha yavaş, daha çarpık bir frekans, engeller ve hayal kırıklıklarıyla dolu bir yaşamı başlatır.

## Frekanslar Yükseliyor!

Şimdi anlamanız gereken bazı önemli şeyler var: (1) belirli aşamalardan geçen ve bedeninizin, duygularınızın ve zihninizin enerjisel frekansının hızlanmasına neden olan evrimsel bir süreçten etkileniyorsunuz, (2) artan frekans nedeniyle enerjinizin miktarı farkındalık seviyenizle paraleldir, giderek daha bilinçli, duyarlı, vizyoner, empatik ve sevecen hale geliyorsunuz ve (3) önümüzdeki birkaç yılın en büyük zorluğu duyarlılığınızla çalışmak, kişisel titreşiminizi açık tutmak olacak, ve önümüzdeki zamanlarda başarılı bir şekilde yaşamak için "sıklık ilkelerini" kullanmayı öğrenmek.

Görünmez alemlere duyarlı olan insanlar - ve ben kendimi onlardan biri olarak görüyorum - uzun zamandır bedenlerimizin içindeki ve dünyanın kendisindeki süptil frekansın sürekli olarak yükseldiğini sezdiler. Bu öncelikle bizi içsel olarak harekete geçirir ve nedenini bilmeden kendimizi rahatsız hissetmemize neden olur. Sonra dış dünya hızlanır ve giderek daha tiz, hatta kaotik görünür. Sonunda, yeni yüksek enerji seviyesine uyum sağlarız ve farkındalığımız aynı derecede artar. Artan enerjinin bir dizi dalga halinde geldiğini, farkındalığımızı kademeli olarak algıdaki bir değişime doğru taşıdığını içgüdüsel olarak biliyorduk, burada benlik duygumuz ayrılık, korku ve egoya dayalı bir kimliğe evrimleşecekti. bağlılık, aşk ve ruh. Bu yüksek frekansta dünyamızın yeni,

Üslubumuz ve düşünce tarzımız bir devrim geçirdi.. .Başka gözlerle görüyoruz; başka kulaklarla duyarız; ve daha önce kullandığımızdan farklı düşüncelerle düşünün.

Thomas Ağrı

Şimdi bu değişim devam ediyor ve her şeyin arttığı bir iklimde çalışmaya çalışırken toplumun çoğu için aşikar: sindirmemiz gereken veri miktarından, işi halletmek için uyanık kalmamız gereken saatlere, normal görünmeye başlayan gelgit olumsuzluk dalgası. Bu günlerde sadece merkezde kalmak göz korkutucu bir iş olabilir! Bilgi Çağını terk ediyor ve gerçeği algılama şeklimizde büyük bir dönüşümden başka bir şey getirmeyen Sezgi Çağına giriyoruz. Şimdiki sorular şudur: Bu genişlemiş titreşimli dünyanın kurallarını nasıl öğreniriz ve içinde işlev görmemize yardımcı olabilecek enerji ve bilinç becerilerini nasıl geliştiririz? Önceki yaşam tarzımız ölüm sancılarını yaşarken yeni algımızı, kimliğimizi ve davranışlarımızı nasıl dengede tutabiliriz?

## Frekanslar Sizi Çağırıyor mu?

Birçok insan gibi, dengeyi, güvenliği ve stresten kurtulmayı bulmak için hem sağlıklı hem de sağlıksız çeşitli şekillerde kendi enerji durumunuzu ayarlamaya çalışarak hayatın hızlanan frekansına yanıt veriyor olabilirsiniz. Ya da muazzam karmaşıklığına sahip bu heyecanlı dünyada nasıl gelişeceğinize dair ipuçlarını aç bir şekilde arıyor olabilirsiniz. Cevaplar, gadget'larda ve aygıtlarda ya da daha fazla veri işlemenin teknolojik olarak destekli yollarında yatmıyor. Basit gerçek şu ki, Sezgi Çağına geçmek tamamen enerji ile ne bilip yapabildiğiniz ve nasıl etkili, genişletilmiş duyarlılığı geliştirebileceğinizle ilgilidir.

Bu kitabı, hayatınızın ileri akışını engelleyen duygusal kuyruklardan rahatsız olmaktan kurtulmak istediğiniz için almış olabilirsiniz. Rahatsız ve tepkisel ya da depresif ve kayıtsız kişiler tarafından bitkin düşebilirsiniz. Belki de kesintisiz uyarılma karşısında bunalırsınız ve uyuşukluk veya aşırı elektriklenme hissetmeye devam etmek istemezsiniz. Diğer insanlarla, haberlerle, gelecekle ve hayatınızdaki olaylarla ilgili edindiğiniz ince, sözsüz bilgilerle darmadağın olabilirsiniz. Bir anlam ifade etmek istersiniz ama sizi neyin etkilediğini tam olarak belirleyemezsiniz.

Belki de akademik, idari veya materyalist arayışlar arasında kaybolan hassas, ruhsal doğanızı geri kazanmak istersiniz. Analitik zihniniz size iş hayatında başarı getirmiş olabilir, ancak şimdi çılgınca yenilikçi olmanız, insanları içeriden motive etmeniz ve dinozor gibi görünen sistemlerde devrim yapmanız gerekebilir. "Çekim yasasını" anlayarak ilerleme kaydettiniz mi ve ortaya çıkan gerçekliğimizin yeni ilkeleri hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Hayatınızı yaratırken irade ve güven arasındaki doğru dengeyi bulmaya mı çalışıyorsunuz?

Net olma veya hızlı bir şekilde değişme zorluğuyla neredeyse felç olmuş hissediyorsanız, endişelenmeyin. Her şey doğru zamanlamada ilerliyor ve hepimiz bu süreçte birlikteyiz, hepimiz kendimizi norm olan yüksek farkındalık frekanslarına ayarlamayı öğreniyoruz. Kendimizle başkaları arasındaki hayali boşlukları kapatmak ve istediğimizi elde etmek için zekayı ve iradeyi kullanmayı öğrendiğimiz bir dünyadan, geçilecek hiçbir köprünün olmadığı, sevginin, desteğin, her şeyin kolayca gerçekleşmesinin mümkün olduğu bir dünyaya geçiyoruz. sonuçlar ve özgürlük kolayca elinizin altında.

Gerçek şu ki, en güzel anlarımız büyük ihtimalle kendimizi çok rahatsız, mutsuz veya tatminsiz hissettiğimizde ortaya çıkar. Çünkü ancak bu tür anlarda, rahatsızlığımızdan hareketle, kalıplarımızdan çıkıp farklı yollar veya daha doğru cevaplar aramaya başlayabiliriz.

## En Yüksek Frekansınız Normal Olabilir

Sizi daha yüksek bir Benlik deneyiminden ve çok daha iyi bir yaşamdan ayıran kabuğu kendi buharınız altında çözebileceğinizi kesinlikle biliyorum. Gurulara ya da dramatik olaylar tarafından doğaüstü deneyimlere fırlatılmaya ihtiyacınız yok; oluyorsun

tam burada, fiziksel bedeninizde o kadar yüksek bir frekans var ki, eskiden metafizik, kişiötesi ve paranormal olan şey şimdi neredeyse sıradan. Büyük resmin bazı eksik parçaları şimdi bilincinize giriyor - ve bu yeni anlayış hepimiz için Sezgi Çağına "devrilme noktasını" kolaylaştırıyor.

Konuştuğum birçok insan, Yuva'dan -"cennet" deneyiminden- asla ayrılmadığımızı anlamaya yakınken, aynı zamanda "dünyadaki yaşam" olarak adlandırılan en şaşırtıcı, büyüleyici Rüyayı da yaşıyoruz. Rüyadan tamamen uyanmak için, normal olarak kabul ettiğiniz, kendi en yüksek frekans durumunuzda günlük bir ruh deneyimine ihtiyacınız olacak. Bu deneyim, diğer şeylerin yanı sıra, yüksek kaliteli duyguların sizi ıstırabın baştan çıkarıcılığının, mantığın sınırlamalarının ve dünyanın bulanık hipnozunun ötesinde doğrudan vurduğu empati ve şefkat deneyimidir. Aydınlanmış kimliğinizin gerçeğini kavrayabilmeniz, birliği bilebilmeniz ve genişletilmiş bir yaşam biçimine yerleşebilmeniz için önce hücrelerinizde sevilebilir, sevilmiş ve sevecen hissetmeniz gerekir.

En rafine titreşimlerimizde saklanan bilgi ve deneyimi keşfetmek için, hayata dair baş döndürücü görüşümüzden bedenlerimizin bilgisine doğru "aşağı" bir evrim hareketi yaşıyoruz. Ancak bunu yaparken duyguyla karşılaştığımız ve duygu, kafa karışıklığını, direnişi ve paniği tetikleyebildiği ve ayrıca bizi yüce bir mistik baygınlığa sürükleyebildiği için, bundan kaçınma eğilimindeyiz. Duygulardan kaçınarak, tam benliğimizi deneyimlemediğimiz bir boşluk yaratırız. Sezgi Çağında normal durumunuz olacak olan genişletilmiş benliğin deneyimini tam olarak uyanmanız ve gerçekten hissetmeniz için son engelleri eritmenize yardımcı olmak için Frekans yazdım.

## Çekim Yasasının Ötesinde Daha Fazlası Var

Son yıllarda, bu teşvik edici zamanlarda yolumuzu bulmamıza yardımcı olmak için ekmek kırıntısı gibi davranan bir dizi kitap ve DVD oldu. Halkın kalbini ve hayal gücünü ele geçirecek şekilde öncü bilimsel ve metafizik fikirleri popüler hale getirdiler. Bunlar arasında Barışçıl Savaşçının Yolu, Celestine Kehaneti, Sezgisel Yol, Yaşam Amacınız, Tarla, Bip Ne Biliyoruz!?, Sudaki Gizli Mesajlar, Da Vinci Şifresi, Çekim Yasası, ve Sır. Bu çalışmalar ve diğerleri, görünmez alemlerde neler olduğunu hissettiğimizi netleştirmemize yardımcı oldu ve bizi enerji ve farkındalıkla çalışma konusunda temel becerileri geliştirmeye teşvik etti.

Aynı zamanda materyalin giriş niteliğinde olması, bu kadar kısa sürede tanıtılan birbiriyle bağlantılı konuların geniş yelpazesi ve dünyadaki korku iklimi nedeniyle içerik çeşitli şekillerde yanlış yorumlandı. Bunu, sayıları tek tek boyamak için noktaları ve sayıları yerleştirmeye benzetiyorum - bu yapıldıktan sonra, yine de, resmin iskeleti görünmeden önce noktaları birleştirmeniz gerekiyor ve çizimi doldurmak için benzersiz vizyonunuzu uygulayabilirsiniz. en sevdiğiniz boya kalemleri veya sulu boyalar. Resmi tamamlamanıza yardımcı olmak için Frekans yazdım.

## I Dönüşüm Sürecinizi Kolaylaştırmaya Yardımcı Olmak İstiyorsunuz

Kendi sezgisel pratiğimin bir yan ürünü olarak, 1970'lerin ortalarından başlayarak, günümüzün yoğunlaşan dünyasında perde arkasında neler olduğuna dair birçok vizyona sahip oldum. Benzeri binlerce yıldır yaşanmamış ve belki de hiçbir zaman küresel düzeyde yaşanmamış bir kişisel dönüşümün başlangıcını yaşadığımızı erken fark ettim. 1980'lerde "Tahminler ve Gelecek Eğilimler", "Holografik Algı ve Yeni Paradigma", "Benlik ve Ruh Arasındaki Boşluğu Ortadan Kaldırmak" gibi başlıklarla bu sıklık artış sürecini anlatmaya başladım. Bu görüşmelerde, dönüşüm sürecinin bileşenlerinin ana hatlarını çizerdim ve daha sonra dinleyiciler bana şunu söylerdi: "Bu yardımcı olur – yaşadıklarımı daha geniş bir şekilde anlamam. Sürecin daha yüksek bir amacı ve olumlu sonucu olduğunu bilmeden,

Radikal bir içsel dönüşüm ve yeni bir bilinç düzeyine yükselme, Batı mekanik paradigmasının egemenliğinin getirdiği mevcut küresel krizde sahip olduğumuz tek gerçek umut olabilir.

Stanislav Grof

Bu yüzden, etkilendiğiniz bu yarı-görünmez süreci anlamanıza ve bunun aşamalarını akıcı bir şekilde geçirmenize yardımcı olmak istiyorum. Engellenen duyguyu enfes duyarlılığa dönüştürmek için size teknikler vermek istiyorum, böylece sayısız titreşim halindeki mesajları deşifre edebilirsiniz. Kendinize ait olanı tutmanızı, en yüksek, en doğal kişisel titreşiminizden yaşamayı seçmenizi kolaylaştırmak istiyorum - kendi ruhunuza uyan titreşim. Başkalarının düşük titreşimleri sizi aşağı çektiğinde, onu nasıl merkeze alacağınızı bilmenizi istiyorum. Sağlıklı bir "duyarlı" olmanın bir yolu var ve kişisel titreşiminizle nasıl çalışacağınızı bilmekte büyük bir güç var

## Günlük Tutmak Büyümenizi Daha Bilinçli Hale Getirir

Günlük tutmak, büyüme sürecinizi takip etmenin kesin bir yoludur. Bu bilgi gövdesine girdiğinizde neler olduğunu belgeleyebilirsiniz. Bölümlere dağılmış halde, size verdiğim kavramları uygulamanıza yardımcı olabilecek çeşitli basit alıştırmalar bulacaksınız; bunları yapmayı ve sonuçlarınız hakkında yazmayı deneyin. Hangi içgörülere sahip oldunuz? Hangi zorluklarla veya sürprizlerle karşılaştınız?

Doğrudan özünüzden yazdığınız, bir kelime akışının sansür olmadan kendiliğinden bir akış olarak ortaya çıkmasına izin verdiğiniz doğrudan yazma ile oynayabilirsiniz. Farkındalığınızın daha derin kısmından bir yanıt çekmek için bir mıknatıs görevi gören bir soru sorarak başlayın. İlk sözler gelsin; sonrakileri çekecekler. İleriyi düşünmeyin ya da ne söylendiğini tahmin edin. Aklınıza garip bir kelime gelirse, onu yazın. Takip etmesi gereken her şey, bir sonraki adımda gerçekleşecektir. tutmak için

Akış gidiyor, yazdıklarını bitene kadar okumamak en iyisi. Kendinizi ne yazarken bulduğunuza şaşıracaksınız çünkü çok taze ve doğru olacak.

Bir şeyi bilmek için, mürekkep gibi daldırın, bırakın sizi kendi sözleriyle yazsın.
Elizabeth Ayres

**Her Bölümün Sonunda Farkındalığınızı Değiştirebilirsiniz!**

Her bölümün sonuna, sakin bir yüksek farkındalık halindeyken ev frekansımdan - çekirdek benliğim veya ruh titreşimimden - gelen doğrudan bir yazı ekledim. Mesajlardaki ses, birliğimizin basit sesidir—hepimizin eşit olarak erişebildiğimiz bir ses; kanalize edilmiş bir varlık değil. Bu daha ilham verici parçaları yazdığımda, kişiliğim ve normal yazım sesim ön planda değildi ve kelimeler, yazarken ortaya çıkan daha derin gerçeklerin veya duygu durumlarının en basit, en doğrudan açıklaması olarak geldi. Sözcüklerde çok az nefes israfı var ve her cümlenin sizi taşıma gücü var. Bu mesajları birkaç nedenden dolayı ekledim:

- **1.**Size, çok sessiz ve hassas olduğunuzda içsel benliğinizin erişebileceği bilge, merkezleyici rehberlik türünün bir örneğini verirler. Umarım, mesajları okumak, yön ve cevaplar için kendi açık kaynağınıza dokunmayı denemenizi teşvik edecektir.
- **2.**Sürekli değişen zihinlerimizin kakofonik görüşlerinin aksine, kalpten ve ruhtan -herhangi birinin kalbinden ve ruhundan- gelen iletişimin evrensel bir çekiciliği olduğunu ve evrensel gerçeği içerdiğini görmenizi istiyorum.
- **3.**Mesajlar, genellikle her bölümde değinilen noktaların anlamını genişleten içten içgörüler sunar. Düzyazı veya teknik yazıyla karşılaştırıldığında şiirin yaptığı gibi, mesajlar sizi saf mantığın ötesine götürür ve her bilginin anlamlı olması için birbirine bağlı küçük kutulara düzgün bir şekilde sığmaması gerektiğini görmenizi sağlar.
- **4.**Hızlı hareket etmeyi seven analitik sol beyninizle her bölümü anlamanın nasıl bir şey olduğu ile daha derin, daha az entelektüel, daha kişisel anlamlar içinde hissedebilmeniz için kasıtlı olarak daha yavaş bir hıza geçmenin nasıl bir şey olduğu arasındaki karşıtlığı deneyimlemenizi istiyorum. sezgisel "kalpteki zihniniz" ile. Bu yüzeyden çekirdeğe, hepimizin çok alıştığı “eski” lineer-mantıksal algıdan, “daha yeni”ye, bu parçaların bir kerede, bu parçaların gerektirdiği deneyimsel bilgiye geçişi deneyimleyerek, başlayacaksınız. Frekansta tanımladığım dünyayı bilmenin yüksek titreşimli, anlık, dönüştürülmüş yoluna nasıl girebileceğinizi anlamak için

Bu mesajları normalde okuduğunuzdan çok daha yavaş ve bilinçli bir şekilde okursanız veya kendinize yüksek sesle okursanız veya gözlerinizi kapatır ve bir başkasının size okumasını sağlarsanız, normal metinden farklı bir ritim ve titreşim ilettiklerini fark edeceksiniz. . Fazla kafa yoran, savurgan bir zihinle okursanız kulağa bayat gelebilir - hatta New Agey - ama onlarla "birlikte olmak" ve onları bedeninizde hissetmek için yavaşladığınızda, daha büyük bir boyut kazanırlar ve sizi açarlar. yeni gerçeklere. Bazen bir cümleyi veya deyimi zihninizde normalden birkaç dakika daha uzun tutmak, gizli bir anlamı ortaya çıkaracaktır. Bu, yalnızca zihinden algılandığında ve zihin, kalp ve beden birliğinden algılandığında gerçekliğin görünme ve hissetme biçimindeki farkın küçük bir gösterimidir.

Bu ev frekansı mesajlarını atlayabilir veya bunları kendi ev frekansınızı girme alıştırması yapmak için kullanabilirsiniz (5. bölümde ayrıntılı olarak anlatacağım). Sonunda tüm parçaları arka arkaya okumak isteyebilirsiniz; gerçekten önemli değil. İlginç olan şey, hızın, titreşimin değişmesine nasıl tepki verdiğinizi ve içinizde toplanan mesajlara nasıl odaklandığınızı görmektir. Örneğin, bir noktaya geldiğinizde kendinizi rahatsız veya rahatlamış hissediyorsanız, bu, kendi kişisel evrim sürecinizdeki anahtar geçişlerden nasıl geçtiğiniz hakkında bir ipucu olabilir.

## Sezginizi Kullanmak Daha Fazlasını Deneyimlemenize Yardımcı Olur

Frekanstaki materyali yutup sindirirken sezgilerinize dikkat etmenize yardımcı olacaktır. Sezgi, farkındalığınızın parçalanmış kısımlarını (beden, duygular, zihin ve ruh) birleştirmekten gelen doğrudan, tarafsız bir algıdır ve şu ana odaklandığınızda, uyanık ama gergin değilken, bedeniniz ve duygularınızla bağlantılı olduğunuzda ortaya çıkar. , iradeyi kullanmamak ve basit ve açık hissetmek. Sezgi, beyninizin farklı düzeylerinden içgüdüsel çekim veya itme olarak, beş duyunuzdan birinden gelen izlenimler olarak veya karmaşık bir anlam, sistem, vizyon veya bilgi kalıbının ani bir anlayış parlaması olarak konuşabilir. Sezgisel Yol'da yazdığım gibi, "Kendi özel sezgimiz, kendini geliştirme ve kendini gerçekleştirme için katalizördür, çünkü kişinin kişisel yaşamında derin ve kalıcı değişiklikler yapmaya gelince,

Okuma periyotları arasında durakladığınızda ve biraz sürüklendiğinizde, sezgisel içgörüler akla gelebilir. Dışarıdayken, okuduğunuz bölümle ilgili deneyimler meydana gelebilir. Sezgisel "ahalar" bilgiyi sizin için özellikle gerçek kılacaktır. Çoğu zaman, sunulan kavramları tam olarak anlamak için bir şeyin nasıl çalıştığını hissetmeye veya hissetmeye geçmeniz gerekebilir. Duyarlılığınızı geliştirirken, hissettiğiniz titreşimlerdeki anlamlar hakkında size içgörüler getiren sezginiz olacaktır. Sezgi, İlahi Olan'ın daha yüksek gerçekliğini ve daha net deneyimini ortaya çıkaran bir kapıdır. Ve sonunda, hareket etme ve gelişme yeteneğinizi özgürleştiren veya engelleyen şey, sezginizin ne getirdiğine dair öznel yorumunuz olacaktır.

# Bulma Frekansı

Görünmez evrenin görünenden daha gerçek olduğu fikri, pratik bilimciler tarafından bu doruk noktasındaki yüzyılda olduğu kadar geniş çapta kabul görmemişti. Ancak bu, görücüler ve filozoflar için yeni bir kavram olmaktan uzaktır, çünkü Aristoteles'in yaşamı "maddeyi kaplayan ruh" olarak adlandırdığını, tüm büyük dinlerin yürekten onaylayacağı bir kavramdır. Maddi olmayan, etkileyen alanların, ileten dalgaların, her yeri kaplayan zihinlerin dünyası.

İ1970'lerin başından beri sezgi gelişimiyle derinden ilgilendiler ve Budistlerin yetenekli algı dediği şeyle (temelde, acıyı iyileştirmek için zihninizi nasıl kullanacağınızla) ilgilendiler. Sezgiye ve onunla ilgili gizemlere olan hevesim hiç azalmadı - ve onun üzerinde yaptığım araştırmalar sayesinde, tüm dinlerde ve ruhsal yollarda benzer birleştirici gerçekler ve hayatta kolay bir akışı en üst düzeye çıkarmanın birçok sırrını buldum. “Sorgulama sanatı” ile çalışmak, yani daha kapsamlı, spesifik veya tamamen farklı bir şeye dönüşmek mi yoksa çözülmek mi istediğini görmek için bildiklerimi düzenli olarak sorgulamak sezgisel pratiğimin bir parçası oldu. Yıllardır dünya görüşümün büyük bir parçası olan reenkarnasyon ve geçmiş yaşamlarımı bilmek gibi bir ilginin, o kadar büyük ve kişisel olmayan bir şeye dönüştü ki artık aynı anlamı veya önemi taşımadı ve ona çok fazla odaklanmayı bıraktım. Bir şeye bu kadar hayran olmak, sonra bu kadar tarafsız olmak her zaman şaşırtıcıdır - ama sezgi, ben

öğrenilmiş, dürüst ve esnek kaldığımızda en doğrudur.

Araştırma pratiğime rağmen, sezgi gelişiminin ötesinde başka bir aşama olabileceği aklıma gelmemişti, bizi insan potansiyelimize daha derine götürebilecek daha spesifik bir beceri. Son zamanlarda, sadece sezgisel hale gelmediğimi, aynı zamanda danışmanlık pratiğim sayesinde, titreşimlere, enerji dokularına, bilinç frekanslarına ve iç içe geçmiş duygu, inanç ve amaç kalıplarına karşı empatik duyarlılık geliştirdiğimi fark ettim. Ve tüm bunlarla çalışmak bir sonraki adımdı.

## Hepimiz Yüksek Duyarlılığa Evrimleşiyoruz

Hepimiz duyarlı ve empatik doğarız, ancak doğrulama ve eğitim eksikliği nedeniyle, yetenek genellikle kapanır veya "Daha Sonraki Bir Tarihte Kullanım İçin" etiketli bir rafa yerleştirilir. Benimki hayatta kaldığı için şanslıyım. Anneme erken yaşta duyarlılık tohumları ektiği için teşekkür ederim; Bir cumartesi günü babam Chicago'daki ofisine koşarken arabada oturup onu beklerdik ve “Bu kişi ne düşünüyor?” oyununu oynardık. Yoldan geçenlerin zihinlerini okur ve onlar için hayali hayatlar yaratırdık. Beni disipline ederken sık sık Altın Kural'a başvurur ve "Onun yerinde olsaydınız ve biri size bunu yapsaydı nasıl hissederdiniz?" derdi. Soruyu kelimenin tam anlamıyla aldım ve hayal gücümle kendimi haksızlığa uğramış arkadaşımın gerçekliğine taşıdım. İnsanlara “hissetmeyi” öğreniyordum.

Yirmili yaşlarımda profesyonel bir sezgisel olarak çalışmaya başladığımda, bilgi ağırlıklı olarak içsel görsel ve işitsel duyularım aracılığıyla geldi ve hızlı ve kişisel değildi. Kısa süre sonra sezgim daha dokunsal, duyum odaklı bir moda, metafiziğin “durumsallık” olarak adlandırdığı, içsel dokunma duyusuna geçti. İnsanları sadece kafamla değil, tüm vücudumla algıladığımı fark ettim ve daha yavaş işlemesine rağmen kişisel olarak daha bağlı hissettim. Müşterilerimin hissettiği gibi hissetmeye başladım. Yüzü bir yandan buruşmuş bir müşteriye bakardım ve kendi yüzümün tam olarak bu kas yapısını aldığını hissederdim. Birkaç dakika içinde, yaşadığı tiksintiyi anlardım. Göğsü çökmüş ve omuzları yuvarlatılmış bir müşterinin karşısına otursaydım, onun içsel duruşunu kendimde hissederdim.

Denizdeki adalar gibiyiz, yüzeyde ayrı ama derinde birbirimize bağlıyız.
William James

Okumalar yaparken, örneğin birinin anjinasının veya kırık ayak bileğinin fiziksel semptomlarını sık sık hissederdim, müşterim müzikalse müzik duyardım veya müşteri kokuya yönelmişse çiçek veya deniz kıyısını koklardım. Zaman zaman, zımpara kağıdı, kül veya ipek gibi bir enerji dokusunu deneyimliyor ve sonunda diğer kişinin gerçekliğinin onlara böyle hissettirdiğini fark ediyordum. Bu fenomeni “doğrudan etkileme” olarak adlandırmaya başladım. Etkilenebilir olmanın bu anlama geldiğini düşündüm ama çok ince bir düzeyde, sanki

bilgi ve duygu aslında bir şekilde bana baskı yapıyordu. Aynı zamanda bu bilme yoluyla engellenmemeyi de öğrendim, çünkü kendi bedenime ve doğuştan gelen neşeye yeniden odaklandığım anda, doğal, nispeten dengeli benliğime geri dönecektim.

Tüm dış dünya ve formları, iç dünyanın bir imzasıdır.
Jacob Bohme

Birkaç yıl önce, bir kadın, benim haberim olmadan, çocukluğunda cinsel ve fiziksel istismara uğramış, gergin ve huysuz bir kadın okumaya geldi. Bunu, şimdiki fenomen olarak kabul edecek kadar deneyimlememiştim ve o karşımdaki sandalyede militanca otururken, kollarını göğsünde sımsıkı bağlamış, orada olmak istemiyormuş gibi davranarak, korkmuş hissettim ve korktu, sonra kızdı. Yine de profesyonel nezaketle ısrar ettim ve okumaya başladım. Savunma katmanlarına girdiğimde, istismarı keşfettim ve ne kadar yaralı ve savunmasız olduğunu hissettim. Birkaç dakika önce onun duygularını hissettiğimi gördüm; korkmuş, korkmuş ve kızmıştı. Sonra her şeyin altında onun doğuştan gelen sevgisini hissettim ve onun cesurca deneyimlediklerine karşı merhameti içimi kapladı.

Onunla gerçek benliğini nasıl deneyimlediğim hakkında konuştum ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. O zaman, istismarcısının duygularını bilinçsizce taklit ettiğini (olumsuz bir empati veya vücut duyarlılığı biçimi) ve ona gösterdiği niteliklerin aynısını, ancak farklı bir şekilde hareket ettiğini anladım. "Kaç kişi ona benim gibi tepki verdi, umursamazlığını, reddedildiğini, öfkesini ve sertliğini geri yansıttı ve yarasını güçlendirdi?" diye düşündüm. Hissettiğim şeyin çevremdeki insanların hissettikleriyle nasıl ilişkili olabileceği konusunda ondan değerli bir ders aldım. Biz tıpkı diyapazon gibiyiz, enerjik olarak “dokunduğumuz” rezonansları kopyalıyoruz.

Öncelikle görsel-zihinsel yönelimden daha duygu yönelimli bir moda, daha da derin beden yönelimli bir aşırı duyarlılığa doğru bu derinleşmenin, yeteneklerimin izlediği gelişimsel yol olduğunu ve bunun başka hiçbir yoldan daha iyi olmadığını vurgulamak istiyorum. Bazı insanlar beynin üst kısmından çalışarak daha bağımsız kalırlar veya işitme gibi tercih edilen bir ana duyusal mod aracılığıyla bilgi alırlar. Beynin seviyelerinde aşağı inen ve bedenle birleşmeye giden yolum öğretmenim oldu, yavaş yavaş beni doğrudan kişisel titreşim ilkelerine götürdü, bu kitapta sizinle paylaşmaktan çok heyecanlıyım.

## Hayatı “Hisseterek” Pek Çok Şeyi Bilebilirsiniz

On binlerce yaşam ve iş okuması yaptım. Seanslar sırasında, yumuşak, daha az tanımlanmış bir kişisel kimliğe rahatlıyorum ve bedenimin, duygularımın ve zihnimin frekansını daha yüksek bir seviyeye yükselterek daha fazla alan ve zaman içerecek şekilde genişliyorum. Kişiye odaklanmaya devam ettikçe ve enerjimin frekansını onlarınkiyle eşleştirdikçe, onların eşit ölçüde genişlemiş bir miktarının farkına

potansiyel. Aslında, onlarla birleşiyorum ya da onları hissediyorum. O enerjik bilgi daha sonra sanki onlarmışım gibi içimde yüzeye çıkıyor ve bir anda, onların dünyevi arzularını, ruh niyetlerini, izinlerini, blokajlarını, yaşam derslerini, yeteneklerini ve bunlara eriştiğinde nasıl hissedeceklerini içeren karmaşık bir kalıp biliyorum. onların potansiyeli. Bunu kendi beden duyumlarım ve hislerim aracılığıyla biliyorum. O zaman zorluk, bilgi gövdesini diğer kişiye mantıklı gelen mantıklı, sıralı bir şekilde ifade etmektir. Bu derin seviyelerde diğerlerinden gerçekten ayrı olmamızın nasıl imkansız olduğunu birçok kez deneyimledim. O kadar çok şey paylaşılıyor ki. Ve yine de, paradoksal olarak, her birimiz de benzersiziz. Tüm bunların nasıl çalıştığı gerçekten akıllara durgunluk veriyor!

Bazen kendimi manzaraya yayılmış, nesnelerin içinde ve her ağaçta, dalgaların sıçramasında, bulutlarda ve hayvanlarda, mevsimlerin geçişinde yaşıyormuş gibi hissediyorum.

Carl Jung

Bir aile dinamiği, hasta bir houseplant, bir şirket, bir pazarlama trendi, bir ülke gibi herhangi bir şeyi derinlemesine anlamak için aynı duygu süreci kullanılabilir. Şimdi, bunun hepimizin geliştirmekte olduğu bir yetenek olduğunu biliyorum. Gerçekten, bu bizim en normal bilme biçimimizdir - bu duyarlılık, yaşamla iletişim kurma yeteneğinden doğar. Genişletilmiş, daha yüksek seviyeli titreşim yoluyla bildiğimizde ve etkileşime girdiğimizde, sonuç her zaman anlayış, takdir ve şefkattir. Bunları anlatıyorum çünkü siz de başkaları hakkında anlaşılmaz şekillerde bilgi sahibi olabilirsiniz veya size ait olduğundan emin olmadığınız bilgi ve içgörüyle sizi dolduran yüksek hassasiyet yaşayabilirsiniz. Duyarlılığınızın dünyayı dolaşmak, iş yapmak veya bilgelik kazanmak için bir güç ve eşsiz bir beceri haline gelebileceğine dair sizi temin etmek istiyorum. Bilginizi derinleştirmenin yanı sıra

## Frekans Bana Adını Nasıl Verdi?

Eşzamanlılığı seviyorum çünkü uyum deneyimleri güven verici ve eğlencelidir ve dikkatimi yaşamda işleyen daha yüksek bir koordinasyon gücüne çekerler. Bilim bize tesadüfün yüzde 20 oranında normal olduğunu söylese de, işaretler ve alametler ortaya çıktığında hala dikkat ediyorum. Bu kitabı oluşturma durumunda, kalbime işleyen ve hakkında yazacağım ilkeleri gösteren bir sinyal aldım.

Babam Florida'da benden üç bin mil uzakta tek başına yaşıyordu ve stoacı bir cephenin altına gömülü çelişkili duygularla doluydu. Asla çok fazla sevgi gösterisi ya da anlamlı konuşma istemedi -kontrolünü kaybetmekten ve salak salak birine dönüşme korkusuyla sanırım- bu yüzden onunla bağlantı kurarken her zaman biraz gergin hissettim. 2000 yılında, akşam yemeğinden sonra koltuğuna otururken aniden öldü: kalbi dışarı çıktı. Bir komşu

onu dört gün sonra buldu. Geleceğini görmediğime, onu önceden aramadığım veya ziyaret etmediğime inanamıyordum. Belki de kimsenin onun barışçıl geçişine müdahale etmesini istemedi ve ölümünü görmemi engelledi. Ama hala yanında olamadığım için üzgündüm.

Öldüğü gün rüyalar üzerine bir kitap yazıyordum ve konsantre olamıyordum. Aniden bilgisayarın başından kalkıp evin içinde volta atmaya devam ettim, sonra durup boşluğa baktım. Ne yapmaya çalışıyordum? Reklam öğesi akışım neden engellendi? Öğleden sonra erkenden, pes etmeye, kafayı yemeye ve sinemaya gitmeye karar verdim. Neyin gösterildiğini bilmiyordum ama Dennis Quaid ve Jim Caviezel'in oynadığı Frequency adlı bir filmi yakalamak için zamanında geldim. İçinde bir oğul, garip atmosferik koşullar nedeniyle ölmüş babasıyla kısa dalga radyoları üzerinden konuşabildiğini keşfeder. Bu şekilde iletişim kurarak -zamana ve boyutlara yayılan ortak bir frekans bularak- gizemleri çözer, eski yaraları iyileştirir ve babanın erken ölmediği daha iyi bir gelecek yaratırlar. Kendi babam ölürken o filmi izlediğimi düşündüm. ve bu, onun ölümünde onunla birlikte olmaya en yakın olabileceğim şeydi. O zamandan beri, bu film benim için özellikle güçlü bir sorumluluk aldı.

Günümüze kesin. Bu kitap için fikirlerin ana hatlarını çiziyorum ve zihnim bütünlük, yapı ve güncellik olasılıklarıyla yüzüyor. Ne denir? Bir not defterinin sayfalarını, elim -kendi başına- büyük harflerle FREQUENCY yazarken, altyazıları değiştiren çeşitli zekice ifadelerle dolduruyorum. ona bakıyorum. Babamı çok yakınımda hissediyorum, bana sırıttığını hissediyorum, sanki sayısız pratik şakalarından birinin en önemli cümlesini almamı bekliyormuş gibi. Sanırım, "Evet, bu işe yarayabilir. Doğru, bu gerçekten işe yarayabilir! Ama hayır, çok basit. Ama hayır, bu bir film adı. Ama evet, bu gerçekten doğru titreşim." Titriyorum, onunla oturuyorum ve hayat ile sözde "ölüm" arasındaki boyutları kapsayan, filmdeki karakterlerin yaşadığı aynı ortak frekansı yaşadığımı fark ediyorum. Ve babam katmanlı anlamlardan müthiş keyif alıyor. Az önce frekansın gücünü ve büyüsünü hissettim.

Kendinize dünyanın neye ihtiyacı olduğunu sormayın; kendine seni neyin canlandırdığını sor ve sonra git ve bunu yap. Çünkü dünyanın ihtiyacı olan şey, canlanmış insanlardır.

Harold Whitman

Bu kitabı yazmak benim için başlı başına bir eğitim oldu. Başladığımda titreşim ve duyarlılığı bildiğimi sanıyordum, ancak yazma sürecinde kendiliğinden gelen bilgi ve anlayışlar çoğu zaman akıllara durgunluk veriyordu. Bu bilgi birikimine nüfuz ederken ve onu sizin için kelimelere dökerken çok eğlendim; aslında, onu ne kadar çok keşfettiysem, o kadar mutlu oldum. Yaklaşan realitemiz hakkında edindiğim vizyonlar ve anlayışlar zerre kadar korkunç değil; parlıyorlar ve parlıyorlar. Sizi sabırla içinizde sabırla bekleyen potansiyellerin bu büyüleyici araştırmasına hoş geldiniz. Bu o zaman ve umarım bunu sonuna kadar beğenirsiniz.

*Penney Peirce*
*Marin County, Kaliforniya*

# 1

# Phoenixvari Dönüşümümüz

Her canlıda kendisi olmak isteyen bir parça vardır; iribaş kurbağaya, krizalit kelebeğe, zarar görmüş insan bir bütüne dönüşür. Bu maneviyattır.

**Ellen B**

**D**o Hiç helyumla şişirilmiş bir balon gibi hissettin mi? büyüyorsun ve

daha büyük, büyük bir dolgunluğa genişliyor ve gaz gelmeye devam ediyor mu? Sizi ilgilendiren, memnun eden ve üzen her şeyin farkında olmak için bir dakikanızı ayırmayı deneyin. Ardından, dünyadaki tüm yaratıcı buluşları, yeni gerçekleri, günlük gelişmeleri, dikkat çekme tekliflerini ve merakları ekleyin. Şimdi tüm görüşleri, şikayetleri, ikiyüzlülükleri, trajedileri, dramaları ve korkuları ekleyin. Her şeyi içinizde hissedin, bilinmek isteyin, realitenizi var eden inceltici zarın sınırlarını zorlayın. Gerçekliğin patlamadan önce daha ne kadar yer var, daha ne kadar baskı kaldırabilirsin? Bilmenin daha sınırsız başka bir yolu olmalı! Neyse ki, nihai sonucu tamamen kısıtlamalardan arınmış yeni algı, kimlik ve gerçeklik türleri olacak evrimsel bir sürecin ortasındayız.

## Kendinizi Heyecanlı ve Baskı Altında Hissetmenizin İyi Bir Nedeni Var

Yüksek frekansı ve sınırsız algısı ile ortaya çıkan enerji realitesini tam olarak anlayacaksanız, sarsılmış, aşırı hassas veya dümensiz hissetmenizin iyi bir nedeni olduğunu bilmenize yardımcı olur. Sezgi Çağının gerçekliği, kademeli fakat oldukça hızlı bir kişisel ve toplumsal dönüşüm sürecinin sonucu olacaktır. Sizi duygusal ve enerjik olarak zor durumda bırakabilir, ancak sonunda sizi seveceğiniz harika bir varış noktasına ulaştıracaktır. Ve evet, oraya ulaşmanıza yardımcı olacak bir yol haritası var. Deneyiminizi daha pürüzsüz, daha hızlı ve daha uyumlu hale getirebilecek temel bileşenleri kaçırırken, popüler bir düşünce trendinden en son enerji tekniğine atlamak istemiyorsanız, dönüşüm sürecini bir bütün olarak anlamak çok önemlidir.

Bu bölümde, size ve dünyaya neler olduğuna dair bir çerçeveye sahip olabilmeniz için çıktığımız dönüşüm yolculuğunun bir özetini vermek istiyorum. Sonraki bölümlerde, dönüşüm sürecindeki aşamalarda başarılı bir şekilde gezinmek için kişisel titreşiminizin gücünün keşfine dalacağız ve hem kendinize hem de başkalarına fayda sağlayan sağlıklı, bilinçli duyarlılık geliştirmeyi öğreneceksiniz.

Her şeyin mümkün olduğu bir çağın diğerini takip ettiği bir aşamadayız.
Vaclav Havel

Yıllardır fizik, iş dünyası, maneviyat ve hatta politika dünyalarında paradigma değişimi, kuantum sıçraması, yeni dünya düzeni, devrilme noktası, yeni çağ ve holografik gerçeklik hakkında bir şeyler duyduk. Star Wars bile bize "hiper uzaya atlama"nın güçlü bir görüntüsünü verdi. Thomas Kuhn, 1962'de paradigma kayması kavramını popülerleştirdi ve evrimi, "bir kavramsal dünya görüşünün bir başkasının yerini aldığı" "entelektüel açıdan şiddet içeren devrimlerle noktalanan barışçıl aralar dizisi" olarak tanımladı. Yani temel olarak, bir paradigma kayması, yaşam hakkında düşünme şeklimizde davranışta bir değişiklikle sonuçlanan bir değişiklik anlamına gelir. Tarımdaki gelişmelerin ilkel avcı-toplayıcı toplumları nasıl değiştirdiğini veya matbaanın bizi kilise egemenliğinden ve Karanlık Çağlardan nasıl kurtardığını hatırlayın. ya da kişisel bilgisayarlar ve internet, yalıtılmış ve yerel olmaktan, birbirine bağlı, küresel vatandaşlar olmaya geçmemize nasıl yardımcı oldu? Bu gelişmeler ne kadar önemli olursa olsun, değişimin alanı içindedirler. Bugün olanların değişimden daha fazlası olduğuna inanıyorum; bir dönüşüm çağında yaşıyoruz. Fark ne?

## Değişim + Sonraki Boyut = Dönüşüm

Yer ayarları, yiyecek tabakları, içecekler ve bir merkez parçası olan bir yemek masası düşünün. Şimdi düzeni karıştırın; tuzluk boş bir kadehin içine, peçeteleri tabakların altına, yiyecekleri servis kaseleri yerine masa örtüsünün üzerine koyun, bir salata tabağını parçalara ayırın ve ortadaki parçayı ters çevirin.

işte! Değişimin var. Varolan öğeleri yeni biçimler ve ilişkiler halinde yeniden birleştirdiniz, ancak hepsi hala zaman ve mekanda masa üstünde var ve hala öğelerin birbirinden ayrı, katı ve durağan olduğu algısı var.

*Dönüşüm, metamorfoz,* ya da dönüşüm tamamen başka bir şeydir. Bu kelimeler, bir şeyin temel doğasında simyasal bir değişimi, bir enerji durumundan diğerine geçişi, mucizevi bir şekilde, sanki sihirle meydana gelen şaşırtıcı bir değişimi ima eder. Anka efsanesi, ateşi dönüştürerek, arındırarak (ruhsal büyüme) ve onun küllerden altın bir yaratık (ışık ve sevgi) olarak "yeniden doğuşunu" sağlayarak sıradan benliğin bu "ölümünü" örneklendirir. Yemek masası örneğimizde, su gaz haline dönüşebilir ve yok gibi görünebilir veya tüm yemek masası daha yüksek anlamının bir deneyimine - bolluk veya aile sevgisi deneyimine - dönüşebilir ve fiziksel olmaktan çıkabilir. şey hiç.

## Büyük Bir Kimlik Değişimi Yaşatmak Üzeresiniz

Uzayda yüzen tek bir nokta hayal edin ve o nokta sizsiniz. Hayatın hiçbir boyutu, hareketi yoktur ve neredeyse hiç benlik duygunuz yoktur. Şimdi, gizemli bir kritik farkındalık kitlesine ulaşılana ve "çizgi" adı verilen yeni bir gerçeklik doğana kadar, bir ip üzerindeki boncuklar gibi birbirine yakın bir dizi noktayı hayal edin. Kimliğinizi bir nokta olarak unutarak tamamen o yeni dünyaya karışıyorsunuz. Bir "çizgi" olursunuz. Genişlemiş bir benliğiniz var ve yeni kuralları olan bir dünyada yaşıyorsunuz: ileri geri salınan bir hareket var. Bir nokta olarak olduğunuzdan çok daha özgürsünüz.

**Kimliğim değiştiğinde, gerçeklik de aynı anda değişir.**
**Gerçeklik değiştiğinde, kimliğim de aynı anda değişir.**

Şimdi, bir dizi çizginin birbirine yakın bir şekilde bir araya gelip daha önce bilinmeyen bir boyutta oluştuğunu hissedebiliyor musunuz bir bakın, "düzlem" adı verilen yeni bir farkındalık durumunu hızlandırıyor. Kimliğini bir çizgi olarak unutursun; sadece iki yönde değil, dört yönde herhangi bir yerde, hatta virajlarda bile hareket etmeyi deneyimlersiniz. Bir "uçak" olarak yaşam size daha birçok seçenek sunar ve eski sınırlı benliğinizi zar zor hatırlayabilirsiniz.

Ardından, bir dizi düzlem birbirine yaklaştığında, yığıldığında ve üç boyutlu "küp" gerçekliğini katalize ederek başka bir boyuta genişlediğinde ne olduğunu hissetmeye çalışın. Bir uçak olarak kimliğinizi unutuyorsunuz çünkü şimdi sınırsız uzay ve olasılık gibi görünen bir şeye açıldınız. Dünyanız zaman, uzay ve madde içerir: sonlu nesneler ve boş uzay; bir iç ve bir dış dünya; geçmiş, şimdi ve gelecek; ve diğer varlıklardan size geri yansıyan şeylere dayanan bir benlik fikri. Tanıdık geliyor mu? Bu "kübik" üç boyutlu dünya, şu anda yaşadığımız, kim olduğumuzu düşündüğümüz ve normal olarak tanımladığımız şeydir.

Burada, bir sonraki evrimsel sıçrama anına yaklaşan, biraz hoşnutsuz, oldukça heyecanlı, üç boyutlu varlıklarız. Benlik ve dünya algınızı ne değiştirebilir? Muhtemelen bilgisayarlarla pek ilgisi olmayacak

daha kısa sürede işlev görür veya üç boyutlu uzay aracında uzayda seyahat eder. Dünyamızın dönüşümü, bir sonraki yüksek boyut olan dördüncü, bizim "küp" realitemizle bütünleştiğinde gerçek olacak. Dördüncü boyutu ruhun, ruhun alemi olarak düşünebilirsiniz - her şeyin aynı anda birleşik bir enerji ve farkındalık alanında var olduğu, her şeyin diğer her şeyi içerdiği, her şeyin bilindiği bir yerden ziyade bir deneyim olarak düşünebilirsiniz. aşk", her şeyin kendisinden yapıldığı birincil maddedir.

Üçüncü ve dördüncü boyutlar karıştığında gerçeklik nasıl olabilir? İşte bir ipucu: Doğrusal sebep-sonuç düşüncesi veya açısal şekillerle ilgilenmeyeceksiniz. Spiraller halinde düşüneceksiniz ve hayat salınan dalgalar halinde hareket edecek. Fraktalları ve hologramları bilincin temeli olarak anlayacaksınız; mesafe, geçmiş veya gelecek diye bir şey olmayacak. Yeni realitede ruh en üstün güç olacak, görünen ve görünmeyen alemlerin iç içe geçtiği bilinci en değerli şey olacak ve her şey mümkün olacak.

---

### *Yaklaşan Altın Çağla İlgili İnka Kehaneti*

James Redfield ve Carol Adrienne, The Tenth Insight: An Experiential Guide adlı kitaplarında Wiraqocha Vakfı yöneticisi Elizabeth Jenkins'den alıntı yapıyorlar: insan bilincinin evriminde kritik dönem. 'Yeniden Buluşma Çağı' dedikleri döneme girdik. Bu zamanlarda, And halkı üçüncü farkındalık seviyesinden dördüncü seviyeye geçeceğimize inanıyor. Buradaki zorluk, kolektif korkularımızı temizlemek ve insanlığın kolektif olarak dördüncü seviye bilince geçebilmesi için yeterli ruhsal enerjiyi toplamaktır."

Peru'dan bir İnka Ruhani Habercisi olan Willaru Huayta şöyle diyor: "Güneşin çocukları eski zamanlardan beri, yani son Altın Çağ'dan beri var olmuştur. Yılın dört mevsimi olduğu gibi, dört büyük kozmik çağ da birbirini takip eder. Altın Çağ'dan sonra Gümüş Çağ geldi. Ardından Bronz Çağı. Ardından Demir Çağı, son bin yılı kapsayan şimdiki çağ. Bu son metalik çağ, güçlü bir materyalist niteliğe sahiptir ve insanlar, Tabiat Ana'nın güçlerini olumsuz bir şekilde kullanarak bencilliğe düştükçe, bir karanlık çağı olmuştur. Savaşların, metalin soğukluğunun zamanı.. .Demir Çağı, uzun bir kış gibi şimdi kapanıyor. Yeni Altın Çağ, bahar gibi kendini tüm dünyaya duyuruyor.

"Almak için Doğanın Yollarına dönmeliyiz.

aydınlanma, kozmik yasaları ve bedenlerimizi tapınaklar olarak tanımak. Her insan bir Kutsal Tapınaktır. O tapınağın sunağı kalptir. Aşkın ateşi, daha büyük ışığın bir yansıması, bu sunağın üzerinde yanıyor. İçimizdeki bu ışık kabul edilmeli, önemsenmeli ve hürmet edilmelidir. Bu, Güneş'in Oğullarının dinidir."

**Dönüşümü Anlayabilirsiniz—İşte Mini Dizi**

Uzun yıllar boyunca, bireyler ve gruplarla çekirdek, ruh düzeyinde çalışarak ve insanların deneyimlediği hızlandırılmış içsel büyümeyi anlamanın yollarını ararken, dönüşüm sürecinin oldukça ayrıntılı bir tanımını geliştirdim. Basitlik adına, onu burada dokuz aşamaya ayırdım. Bununla birlikte, süreç oldukça akıcı ve organiktir ve fazlar genellikle birbirine karışır. Her aşamanın tamamını veya bir kısmını ya da detaylandırdığım semptomların birçoğunu veya sadece birkaçını nasıl deneyimlediğinizi fark edebilirsiniz. Bir aşamadan hızlıca geçip diğerinde fazladan zaman geçirmiş veya iki ya da üç aşama arasında bir süre ileri geri sıçramış olabilirsiniz. Hatta daha yüksek frekanslı yeni bir enerji dalgasından etkilendiğinizi bulmak için süreci tamamladığınızı bile hissedebilirsiniz. ve şimdi ruhunuzun daha fazlasına erişmek için süreçten tekrar geçiyorsunuz - ama bu sefer çok daha kolay. Her aşamayı geçmek için sabit bir süre yoktur; süreciniz size özel olacak ve özellikle sizin için önemli olan kısımlar vurgulanacaktır. Eninde sonunda herkes dönüşüm sürecini deneyimleyecek çünkü bu tüm gezegeni etkileyen bir şey. Ne kadar bilinçli ve proaktif olursanız, deneyim boyunca o kadar kolay ve hızlı ilerlersiniz.

Durmadığın sürece ne kadar yavaş gittiğin önemli değil.Konfüçyüs

Aşamaların ilerlemesindeki mantığı bulmak, hayatınızı ve güncel olayları anlamlandırmanıza yardımcı olabilir. Her adımın doğal olarak bir sonrakine aktığını ve her aşamada bir seçeneğiniz olduğunu unutmayın: ya değişime direnebilirsiniz ya da akışın sizi daha iyi bir hayata götüreceğine güvenebilirsiniz. Eski konfor seviyenizi korumaya çalışmak için akışı yavaşlatır veya durdurursanız, yalnızca ilerlemenizi durdurur, korkuyu güçlendirir ve gereksiz baskı ve ajitasyon yaratırsınız. Akışı daha yüksek bir akıl sağlığının yönlendirdiğine ve bunun sizin için doğru olduğuna ve ihtiyaç duyduğunuz deneyimlere teslim olmaya güvenirseniz, bedeninizin, duygularınızın ve zihninizin frekansı yükselecek ve her aşamanın faydalarını deneyimleyeceksiniz.

Dönüşüm sürecindeki dokuz aşama hakkında bir fikir edinelim ve her birinin yaşamınızda ve toplumda nasıl ortaya çıktığının olası belirtilerine bakalım.

Sürecin ilk aşamaları, ruhunuzun ifadesini ve sevgi deneyimini engelleyen veya engelleyen her şeyi temizlemekle ilgilidir. Bu, korkuya ve daha önce inkar ettiğiniz şeylere baktığınız için genellikle rahatsız olduğunuz anlamına gelir. Bu aşamalar sonsuza kadar sürmez, çok şükür! Işığın kırıldığı ve derin bir rahatlama hissettiğiniz sürecin yaklaşık yarısında bir dönüm noktası var. Bundan sonra tüm rahatsız edici semptomlar kaybolur ve bir çiçek gibi açmaya başlarsınız, kaderinizi mutlu bir şekilde yaşarsınız. Dönüşüm süreci şu durumlarda başlar:

### *1.* Ruh, Beden, Duygular ve Zihin ile Birleşir

Gerçeklik olarak düşündüğümüz fiziksel, üç boyutlu dünya, yüksek frekanslı bir enerji akışına tepki vermeye başlıyor, tıpkı uyuyan bir çocuğun fırında pişen kurabiyelerin sarhoş edici kokusuyla uykudan çekilmesi gibi. Dördüncü boyut, sizin hemen ötesindeki bir sonraki farkındalık seviyesi, kendini bilinir kılmaktır. Bazıları bunun uzak kozmik olayların veya Samanyolu'nun bizim bölümden geçen kozmik enerjinin bir "plazma alanının" sonucu olduğunu söylüyor. Sebep ne olursa olsun, bu daha manevi boyutun yüksek enerjisi frekansta “aşağıya” düştüğünde ve dünyanıza nüfuz etmeye başladığında, karıştırır ve yanıt verir, frekansta “yukarıya” uzanır, gizemi arzularsınız.

**Heyecanlı hissediyorum ve hayatta daha çok şey olduğunu biliyorum! Daha iyi bir şey istiyorum!**

Cennet ve dünya arasındaki sınırların inceldiğini deneyimlersiniz - sizi aydınlatır, algınızı hızlandırır ve size bir perdenin arkasında bekleyen önemli bir şeyin hissini verir. Yavaş yavaş yoğunlaşan dalgalar halinde gelen, üçüncü ve dördüncü boyutların nihai birleşmesiyle sonuçlanan bir iç içe geçme süreci başlar. Bilincinizi ve hassasiyet seviyenizi yükselttikçe, gelmekte olan şeyleri bir an için yakalarsınız.

Bu ilk aşamanın belirtilerinden biri, psikolojide, entegre tıpta, atletizmde ve meditasyon ve yoga gibi ruhsal uygulamalarda gördüğümüz zihin-beden birliğine yapılan vurgudur. Zihin ve beden bir olduğunda, ruh ya da ruh açığa çıkar ve aniden onun her şeyin içinde olduğunu bilirsiniz. Bedeniniz olarak bedeninizde olmanın gerçekten nasıl bir his olduğu ve her hücrenin ne kadar bilinçli olduğu hakkında bir aydınlanmanız var ve bedeninizin herhangi bir duruma içgüdüsel tepkisini ve nedenini hemen biliyorsunuz. Fiziksel olan her şeyin bir şekilde bilinçli olduğunu anlıyorsunuz.

Kiliseye veya manevi gruplara katılmak, sıradan şeyleri manevileştirmek, dikkatli olmak, sezgiyi geliştirmek, kasıtlı olarak hayal kurmak, yaşam amacınızı bulmak ve ekin çemberleri, küreler, medyumluk, dini mistisizm aracılığıyla “doğaüstü” alemlerle bağlantı kurmak gibi temalarla ilgilenebilirsiniz. ölüme yakın deneyimler. Fizik, astronomi, mikrobiyoloji, oşinografi ve genetik araştırma yoluyla yaşamın yeraltı temellerini keşfedebilir veya enerjik güç yerleri veya gömülü sırlarla ilgilenebilirsiniz - eski gizemler, yeni ilaçlar, soyu tükenmiş türler, kayıp türler gibi şeyler.

yaşam formlarını veya iç dünya "medeniyetlerini" birbirine bağlar.

Artık birçok insan, kitle bilincinin yoğunluğundan süzülen yeni bir enerjiyi deneyimlemeye başlıyor. Bu enerji, ifade özgürlüğü bulmak için ruhunuzu harekete geçirir ve kalbinizdeki sesi güçlendirir. Bu yeni gezegensel enerji, insanların tüm insan ilişkilerinde kalp ve onun potansiyelleri hakkında daha fazla düşünmesini kolaylaştırıyor.

### *2.* Yaşamın Frekansı Her Şekilde, Her Yerde Artıyor

Ruhsal frekans hem gezegeni hem de kendi bedeninizi içeren fiziksel dünyaya nüfuz ettikçe, zihninizi ve duygularınızı da doyurur. Vücudunuz, başlangıçta konfor seviyenizi bozan daha yüksek titreşime uyum sağlamak için döner. Yüksek frekanslı enerji, hem olumlu hem de olumsuz duyguları harekete geçirir, bu da onların daha fazla farkında olmanızı sağlar.

Kalbiniz çarpabilir veya atımları atlayabilir. İç ısı dalgaları yaşayabilirsiniz. Vücudunuz sadece daha sıcak ve daha sesli olmakla kalmaz, aynı zamanda duygularınız daha hiperdir ve dramatik inişler, çıkışlar ve düzensiz duygusal salınımlar yaşayabilirsiniz. Aşırı hassas ve elektriksel hale gelebilir ve asla bitmeyen bir baskı altında olduğunuzu hissedebilirsiniz. Kendi "ısınma" sürecinizin küresel ısınmayla nasıl paralellik gösterdiğini görebilirsiniz. Gürültüye, kalabalığa, alerjenlere, belirli yiyeceklere veya medyaya karşı hoşgörüsüz olmak artık çok kolay.

**Kendimi titrek ve gergin hissediyorum. Her şey beni rahatsız ediyor. Vücudum ağrıyor. Yorgunum ama uyuyamıyorum. İstediğimi hemen şimdi istiyorum!**

Kısa bir dikkat süresi, kısa süreli hafıza kaybı, motivasyon eksikliği veya yönelim bozukluğu yaşayabilirsiniz. Fiziksel olarak kendinizi bitkin hissedebilir, normalden daha fazla hasta olabilir veya daha fazla ağrı ve acı çekebilirsiniz. Ayrıca hiperaktif, sabırsız, sinirli ve rahatlayamıyor hissedebilirsiniz. Uykusuzluk yaygındır, ölü gibi uyuma dönemleri ile dönüşümlüdür. Birçok insan, mantığın aşinalığına ve bilgiye sınırsız erişim arzusuna geri çekilir. Anında tatmin olmanın kölesi olmak kolaydır. Dalgın olarak veya bir fantezi dünyasında yaşayarak, problemler ve diğer insanların hayatlarıyla dikkatinizi dağıtarak veya takıntılı ve endişelenerek rahatsız edici bedeninizden kaçmayı deneyebilirsiniz. Vücudun kanser, virüsler, ateş, enfeksiyonlar, kızarıklıklar, alerjiler, DEHB gibi yüksek frekanslı "aşırı aktivite" arızalarında bir artış olabilir.

Bu aşamanın olumlu etkileri, yüksek frekanslı enerjinin içinizden akmasına izin verirseniz ve vücudunuzun doğal olarak uyum sağlamasına izin verirseniz, daha fazla canlılık ve dayanıklılık ve aynı zamanda daha yüksek frekanslı duygular (sevgi,

motivasyonlar (yenilik, yaratıcılık, ilham, bağışlama, hizmet, şifa). Daha sonra daha fazlasını bilmek, gizemleri keşfetmek ve ruhu deneyimlemek için can atıyorsunuz. Olumlu düşünmenin ve sevginin nasıl iyileştirebileceğini anlıyorsunuz ve vücudunuzu temizlemek istiyorsunuz (kilo vermek, detoks yapmak, gençleşmek, egzersiz yapmak,

### 3. Kişisel-Kolektif Bilinçaltı Zihin Boşalır

Duygularınızın ve fiziksel bedeninizin titreşim hızı arttıkça, korku temelli düşük frekanslı duygular olan bilinçaltı blokları artık saklanamaz ve bastırılamaz. Yüksek frekanslı enerji ve farkındalık alanında düşük frekanslar var olamaz. Tıkanmalar, patlamış mısırın ısınmaya tepki vermesi gibi, saklandıkları yerlerden bilinçli zihninize doğru patlar. Yaptıkları gibi, bastırılmış hatıralar yüzeye çıkar ve kişisel dramalar ve travmalar meydana gelir ve sınırlama ve olumsuzluk konusundaki eski inançlar bilinçsizce yeniden canlandırılır. Utanç, keder, terör, nefret ve psişenizin karanlık köşeleriyle yüzleşirsiniz. Kahramanın yeraltı dünyasında yolculuğuna çıkmaya, bilinçaltına ve bilinmeyene nüfuz etmeye karar vermelisiniz. Doğal olarak, bunu yapmak için büyük bir direnç var ve cesaret gerekiyor.

Karamsarlık ve korku artma eğilimindedir. Hayalleriniz ve fantezileriniz yoğun, hatta şiddetli ve korkutucu hale gelebilir ve en kötü senaryolarınız gerçekleşebilir. Eskiden dengede olan şeylerde istikrarsızlık, kaygı ve panik atak yaşarsınız ve delirdiğinizi veya bir kişilik bozukluğu geliştirdiğinizi düşünebilirsiniz. Dolaptaki skandallar, tabular, tacizler ve iskeletler kamuoyuna açıklanıyor. Gizlilik ve mahremiyet geçmişte kaldı. Kapak düdüklü tencereden çıkarken patlamalar (anevrizmalar, trafik öfkesi, aile içi şiddet, terör eylemleri ve volkanik patlamalar) yaşayabilirsiniz. Veya ağrılı suistimal yüzeyinin anıları olarak kronik ağrı geliştirebilirsiniz.

**Üzülüyorum ve korkuyorum. Hayat çok yoğun ve pes etmeyecek. En büyük korkularım şekilleniyor. Kendimi kontrol edemiyorum!**

Bilinçaltı zihniniz Pandora'nın kutusu gibi açılırken, artan ikici ya-ya da düşüncesini fark edersiniz. Korku inançları kutupluluk üzerine kuruludur. Örneğin, "Sesliysem cezalandırılırım, bu yüzden sessiz olmalıyım." Artık birçok kutupluluğu ve bunlara bağlı inançları ve duyguları fark ediyorsunuz - iyi-kötü, iç-dış, siyah-beyaz, erkek-kadın, genç-yaşlı, akıllı-aptal, güzel-çirkin, kazanan-kaybeden, yaşam-ölüm. Zıtlıkları ayrı tutmanın ne kadar irade gücü gerektiğini öğrenirsiniz, çünkü hızlandırılmış enerji onları birbirine bağlamak ister, böylece yin-yang sembolünün sekiz şeklindeki akışında olduğu gibi akıp birbirlerine dönüşürler. Bu olduğunda, direnmekte olduğunuz gölge tarafı deneyimlersiniz; sonra, enerji akışı sizi tekrar aydınlık tarafa doğru hareket ettirirken, karanlığın ve ışığın, pozitif yönleriyle aslında nasıl enerjiyi birbirini beslediğini görürsünüz.

Ancak başlangıçta, hareketin baskısı, içinizde nerede olursa olsun, sekiz rakamı akışındaki blokları -önyargılarınız, saplantılarınız ve dirençleriniz- vurgular.

Elbette, bilinçdışı saplantılarınızı diğer insanlarda göründükleri gibi görmek ve bunların yalnızca diğerlerinde var olduğunu düşünmek daha kolaydır: "Sessiz olmalıyım, bu yüzden bu kadar gürültülü olduğun ve bu kadar ilgiye ihtiyaç duyduğun için kötüsün." Görünüş, karakter, zeka, beceri veya enerji düzeyinde sizden farklı olduğunu düşündüğünüz şeyleri ve insanları hoşgöremez ve reddetmek istersiniz. Kendinizi tehdit edilmiş, ihanete uğramış veya kıskanç hissedebilirsiniz. Kendinizi ve başkalarını suçlayabilir ve yargılayabilir ve daha iyi, daha kötü, çekici-itici, saldırgan-savunucu veya sahiplenici-reddeden kutuplarda bitmek tükenmek bilmeyen ikilemlere kapılabilirsiniz.

Tartışmacılıkta, lakap takmada, biz-onlara karşı senaryolarında ve kınamada bir artış var. Özellikle dürüstlük ve iletişim eksikliğine dayanan ilişkiler, suçlama, eleştirme veya değiştirmeyi reddetme nedeniyle sorun yaşar, çıkmaza girer ve parçalanır. Boşanma, yasal anlaşmazlıklar, komşularla sorunlar, aile içi anlaşmazlıklar veya mükemmel ruh eşi için bir özlem yaşayabilirsiniz. Bu şeyler daha görünür hale geliyor: nefret suçları, işkence, röntgencilik, tabulara düşkünlük, realite TV, adli tıp ve suç tespiti, partizan siyasi uzmanlar, kostik talk-show sunucuları ve psikoterapi. Astım, şizofreni, bipolar ve borderline bozukluklar veya epilepsi gibi kaos ve paniğe bağlı rahatsızlıklarda artış olabilir.

Bu aşamanın olumlu sonuçları, daha yüksek enerjinin içinizden akmasına izin verirseniz ve ortaya çıkan durumlarla sabırla ve sevgiyle başa çıkarsanız, sevmediğiniz kutuplardan kaçınamayacağınızı, ancak her seçeneğin olmasına izin vermeniz gerektiğini öğrenirsiniz. hayatın parçası. "Yansıtma" kavramını benimsiyorsun, senin içinde olan bir şekilde bende de var, ya da tam tersi. Herhangi bir kutupluluğun her iki tarafına da sahip olmayı, birbirlerini nasıl beslediklerini ve reddettiğiniz kısımlardan nasıl enerji ve bilgi alabileceğinizi öğrenirsiniz. Önceden bilinçsiz olan duygusal “tetikleyicileriniz” hakkında farkındalık kazanırsınız.

100 yaşına kadar yaşasan bile, gerçekten çok kısa bir süre. Öyleyse neden onu bu tekamül sürecinden geçirerek, zihninizi ve kalbinizi açarak, gerçek doğanızla bağlantı kurarak harcamayasınız - sabitlemek, kavramak, dondurmak, kapamak konusunda gitgide daha iyi olmak yerine?

## 4. Geri Çekiyorsunuz, Yeniden Güçlendiriyorsunuz, Direniyorsunuz ve Yeniden Bastırıyorsunuz

Sanki yıllardır taşıdığınız korkudan kurtulup duygusal yaraları kalıcı olarak iyileştirecekmişsiniz gibi, egonuz -aklınızın korku ve kendini korumada kök salmış yönü- devreye giriyor ve çığlık atıyor, " Ölmeye hazır değilim!” Eski zor ama tanıdık yöntemlerin korunması için savaşır ve bırakmaktan ve güvenmekten şiddetle kaçınır. Yaratıcılığı şaşırtıcı olan hayatta kalma davranışlarına (savaşma ya da kaçma)

**değişmek zorunda değilim! Kendi dünyamdayım ve haklıyım!**

Bir savaşçıysanız, tank benzeri bir SUV veya zengin bir evde kendinizi yenilmez ve büyük hissedebilir veya agresif işkoliklik ve sabit inanç sistemleri ile dünyaya meydan okuyabilir veya bolca sert kahve içebilirsiniz. Kişiliğinizi, katı bireyciliğinizi ve vatanseverliğinizi savunabilir ve daha fazla kendini beğenmiş, övünen, narsist, öfkeli ve hatta şiddetli olabilirsiniz. Ünlü, güçlü ya da zengin olmak ya da kozmetik cerrahi ve gösterişli eşyalara sahip olmak isteyebilirsiniz. Çevrenizi ve diğerlerini kontrol ederek güvenlik arayabilirsiniz ve her şeyi kontrol edemeyeceğinizi fark ettiğinizde, sert, alaycı, alaycı veya kavgacı bir ilgisizlik ve saygısızlık tavrı sergileyebilir, uygunsuz, kaba ve eğer istersen ahlak dışı şeyler. Hükümet, ordu, iş dünyası gibi ataerkil güç yapıları,

**İnsanlar beni deli ediyor. Onlar sadece gitmeliler! Çatışma içinde kapana kısılmış hissediyorum.**

Çatışmadan kaçınıyorsanız, tehdit edici fikirleri bastırabilir, değişime direnebilir, güvenlik için can atabilir veya dev bir televizyonu olan mükemmel bir şekilde dekore edilmiş rahat bir eve ya da ebeveynlerle veya yetkili ebeveyn ikameleriyle ilişkilere girebilirsiniz. Daha fazla veya daha az yiyebilir, rahat yiyeceklerle kilo alabilir veya anoreksik olabilirsiniz ve küçük aletler aracılığıyla doğrudan kafanıza aktarılan ses ve videolarla kendinizi uyuşturabilirsiniz. Belki neşeli bir kişiliği koruyarak hiçbir sorun yokmuş gibi davranabilir ya da geçmişe, gelecekteki eğilimlere, başka dünyaların fantezilerine yönelik nostaljiye kaçabilir ve hatta intihara meyilli olabilirsiniz. Dünyadaki hayatın bittiğini hissedebilir ve meleklere veya dünya dışı varlıklara katılmak isteyebilirsiniz. Obsesif-kompulsif bozukluk, felç, kemik bozuklukları, artrit, organ yetmezlikleri, bağımlılık, depresyon gibi yetersiz hareket ve direnç rahatsızlıklarında artış var.

Bu aşamanın olumlu sonuçları, yaralarınız hakkında şifalı içgörüler de dahil olmak üzere hayatınızın tüm alanlarında ani atılımlar yaşama ihtimalinizdir. Zor bir çocukluktan kaynaklanan sorunlar aslında buharlaşabilir, tecrit yerini başkalarıyla işbirliğini beslemeye bırakabilir ve önceden şiddetli tepkiler vermenize neden olan şeyler artık sizi pek rahatsız etmez. Başkalarının içine düştüğü kaosu görüyorsunuz, baştan çıkarmalara kapılmıyorsunuz ve daha net bir şekilde kendi yolunuzu buluyorsunuz.

## 5. Eski Yapılar Yıkılır ve Çözülür

Kaçınılmaz olana ancak bu kadar uzun süre direnebiliriz. Kişisel ve toplumsal düzeyde ego ölümünü deneyimledikçe, birçok insan bunun dünyanın sonu olduğunu düşünerek paniğe kapılır. Yine de değil - sadece derisini değiştiren yılan. Gerçekte olan şey, bu

Kendinizi tanımlama, sınırlı bir benlik duygusundan çok geniş bir benliğe dönüşüyor. İzolasyon, kendini koruma, kontrol etme veya saldırma şeklinde hareket ederseniz, bu yöntemler artık anında olumsuz etkiler yaratıyor. Bu noktada bir arkadaştan, terapistten, bakandan, gurudan, on iki adımlı programdan veya meleklerden yardım istemek iyidir.

**Değiştirmem gerekiyor çünkü hiçbir şey çalışmıyor. bırakmak zorundayım. Kim olduğumu bilmiyorum!**

Korku temelli geçmişinizi temizlemeyi öğrendikçe, önemli olduğunu düşündüğünüz birçok şey ve hayatı anlamlı kıldığınız yollar işe yaramaz, hatta sıkıcı hale gelir ve onları bırakırsınız. Karşılıklı bağımlılığa dayalı ilişkiler sona erer. Eski yöntemler sonuç vermez. Eski alışkanlıklar ölür ve eski kurumlar kösteklenir ve çöker. Daha fazla yalan, inançsızlık, içi boş hikayeler, sıkıcı fırsatlar, yeteneksiz insanlar, sanatsız sanat ve kişisel zayıflıkları örtmek için acıklı girişimler fark ediyorsunuz. İğrenç hissedebilirsiniz. Evcil hayvan fikirleriniz, inançlarınız ve dünya görüşünüz su tutmaz. Kendi tarihinizin ayetlerini okuduğunuzu duymaktan ve bununla sınırlı hissetmekten bıktınız.

İnsanlara, mülklere, durumlara, fikirlere veya alışkanlıklara yapışırsanız, bırakmak zorunda kalırsınız. Dramatik mali kayıplar veya iflas yaşayabilir veya işinizi, evinizi, arkadaşlarınızı, köpeğinizi, kedinizi veya ailenizi kaybedebilirsiniz. Hayatında her zamankinden daha fazla ölüm olabilir. İyi hazırlanmış planlarınız, kontrolünüz dışındaki koşullar nedeniyle değişebilir. Benzer şekilde, toplumun bencilce davrandığı her yol - hükmeden politikacılar, aşırı ücretli CEO'lar, ayrıcalıklı ünlülere tapınma veya pedofil rahipleri koruyan kilise - başarısız olmalı ve yeni yüksek frekanslı davranışlara yol açmalıdır.

Yüksek olan, aşağı olana aktığında, aşağının doğasını daha yüksek olana dönüştürür.

Meister Eckhart

Eski formlar çözülürken, hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz. Kim olduğunuz, neye güvenebileceğiniz veya neden burada olduğunuz konusunda çok az kesinliğiniz olabilir. Belirsiz sınırlarınız olabilir ve mikroplar, parazitler, alerjenler, baskın arkadaşlar, hırsızlar, teröristler ve fiziksel olmayan varlıklar tarafından istilaya açık olabilirsiniz. Belki düşerek, kaza geçirerek veya yaralanarak durmak zorunda kalabilirsiniz. Vücudunuz bayılma, ishal, Parkinson, Alzheimer veya multipl skleroz gibi kontrol kaybı rahatsızlıklarına karşı hassas olabilir. Ortaya çıkacak diğer temalar şunlar olabilir: borsa çöküşleri, gözden düşen halk figürleri, kaos teorisi, kara delikler, ölüm ve ölümden sonraki yaşam, Armageddon, reenkarnasyon, dönüşüm, kahramanın yolculuğu, canavarlar ve diğer dünya yaratıkları, hayaletler, melekler , bağışlama, oruç ve manevi şifa.

Bu aşamanın olumlu sonuçları, ihtiyacınız olmayan şeylerin çözülmesine izin

kendi en yüksek bilgeliğiniz. Eski yapıların başarısızlığı, hayatın sizi yeni benliğinize hazırlamasının doğal bir yoludur.

## 6. Durun, Bırakın ve En Gerçek Benliğinizde Rahatlayın

Sonunda savaşmayı ve mücadele etmeyi bıraktığınız bir noktaya ulaşırsınız. Hiçbir şey çalışmıyor. Belki dibe vurursunuz ya da bir gün gizemli bir aydınlanma anı sizi süpürür ve basit gerçeği ortaya çıkarır. Kontrol eden egonuzdan tamamen şimdiki ana çekilirsiniz. Kendinize eskiden çok iyi işleyen şeyleri yaptıramazsınız ve ruhunuzun titreşiminin ilk gerçek hissini deneyimlersiniz. Sadelik, ferahlık, sessizlik, özgürlük ve huzur vardır. Bununla birlikte, bu durumla ilk karşılaştığınızda, boşluk gibi hissedebilir ve zihniniz panikleyip atlayabilir, meşguliyete ve rahat davranışlara ve fikirlere geri dönebilir. Olmasına izin verdiğinizde, kendi varlığınızın derinliğini deneyimlersiniz ve bu deneyim rahatlama, zarafet ve nihayetinde neşeye dönüşür. Aniden tüm vücudunla kim olduğunu biliyorsun! sen bıraktın, gerçek merkezi buldu ve harika hissettiriyor! Benlik? Kimin ihtiyacı var! Sen iyisin, harikasın, aslında - tıpkı olduğun gibi. "İlerlemenin sonuna" ulaştınız. Daha fazlasını yapmak çözüm değil.

Motivasyonun çok az olduğu, arafta gibi hissettiğin, doğada ya da kendinle vakit geçirmek için can attığın ya da şu ana kadar yaptığın her şeyi ve hedeflerini sorguladığın bir döneme giriyorsun, çünkü artık onlara uymuyor gibi görünüyorsun. ya da ilginç ol. Bunları düşünürken kurbana düşmezsiniz; çok daha tarafsızsın, sanki uzaylı bir yaşam formunu gözlemleyen bir bilim adamı gibisin. Kendinizi, başkalarını ve hayatı koşulsuz olarak kabul etmeye ve her şeyi bırakıp güvenmeye odaklanıyorsunuz. Bu, ruhunuzun frekansıyla doyduğunuz ve doğrudan özünüzden açık ama ince sinyaller aldığınız bir olgunlaşma zamanıdır. Artık bedeninize daha dolu bir şekilde girmenize, duyusal ve sanatsal farkındalığı harekete geçirmenize, güzelliği ve basit zevkleri takdir etmenize ve masum çocuksu katılımı sağlayan eylemlerde bulunmanıza yardımcı olur.

**Bıraktığımda, iyi hissettiriyor! Gerçek benliğimi her yerde hissedebiliyorum ve buna bayılıyorum! Aslında, bunu tercih ederim ve bundan sonra bu deneyimi hiçbir şey için feda etmeyi reddediyorum.**

Göreceli durgunlukta, önceliklerinizin, inanç sistemlerinizin ve moleküllerinizin yeniden düzenlendiğini, "yeniden bağlandığınızı" hissedebilirsiniz. Hayatınızla ilgili doğru olmayan şeylerin son kalıntılarını tanır ve dünyaya özgün olmayan bir şekilde katılmaktan vazgeçmeye karar verirsiniz. Toplumun geri kalanına uymadığınız açık olabilir ve tanıdık alışkanlıklara geri dönmek için başkalarının baskısına direnmeniz gerekir.

Şimdi ruhunuzun "hissedilen hissini" – ev frekansınızın veya en yüksek kişisel titreşiminizin bir deneyimini – bulmak çok önemlidir, böylece onu tekrar tekrar seçebilir ve çok uzağa sürüklendiğinizde ve kafanız karıştığında tekrar ona dönebilirsiniz. ne

bu ve nasıl yapılacağı 5. bölümde. Bu “merkezde-evde” olma deneyimi rutin hale geldikçe, kendinize yeni benliğinizi ve yeni realitenizi tercih etme hakkı verirsiniz; bu, kim olmak istediğinizi ve nasıl bir dünyada yaşamak istediğinizi bilinçli olarak seçtiğiniz çok önemli bir dönüm noktasıdır. Şimdinin gücü, çekim yasası, meditasyon, özgünlük, ruh gibi şeylerle ilgilenmeye başlarsınız. dua, kutsama, yenilenme, vizyon arayışları ve her türlü ruhsal uygulama.

Bu aşamanın olumlu sonuçları, bir kez bu seçimi yaptığınızda, gelgitin değişmesi ve yaşamınızın, sağlığınızın ve mutluluğunuzun çarpıcı biçimde iyileşmesidir. Fiziksel ve duygusal olarak ne kadar iyi hissettiğinizi, yaratıcı ve başarılı olmanın ne kadar kolay olduğunu görüyorsunuz. İçgörüye açıksınız, kendinizle ilgili uzun zamandır unutulmuş gerçekleri hatırlıyorsunuz ve çoğu zaman aynı anda büyük bir anlayış kazanıyorsunuz. Şimdi sadece ev frekansınızda kalma ve enerji ve farkındalık seviyenizi yönetme şeklindeki yeni alışkanlığı uygulama meselesi.

Yaratıcı'nın yolu değişim ve dönüşüm yoluyla çalışır, böylece her şey kendi gerçek doğasını ve kaderini alır ve Büyük Uyum ile kalıcı bir uyum içinde olur: devam eden ve devam eden budur.

## 7. Phoenix gibi Dünyaya Yeniden Çıkıyorsun

6. aşamadaki büyük dönüm noktasından sonra, enerjiniz ve farkındalığınız üzerinde daha fazla yıkıcı etki yoktur. Her şey buradan "yukarı"! Ruhunuzun titreşimiyle özdeşleşmenin bir kısmı, algınızın eski benlikten yeniye kayması ve hayatın farklı davranmasıdır. Artık hayatı yürütmek için iradeyi kullanmanıza gerek yok - zaten mükemmel çalıştığını görüyorsunuz. Herkesle ve her şeyle karşılıklı olarak destekleyici bir durumda birbirine bağlı olduğunuzu ve hayatın, ihtiyacınız olan her şeyi yapmanıza ve sahip olmanıza yardımcı olduğunu anlıyorsunuz. Kendini gerçekleştirme ve kendi sorumluluğuyla ilgilenmeye başlıyorsunuz, en iyi anlamda “kendinizle dolusunuz” ve bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun birlikte yaratılmasından gelen yenilikçi bir şey yapmak istiyorsunuz.

**Ne için burada olduğumu hatırlıyorum ve şimdi devam etmek istiyorum! Kendi kaderim için heyecanlıyım! Diğer insanlar daha düşük bir seviyede titreştiğinde bile yeni frekansımı kolayca tutabilirim.**

Henüz geçiş yapmamış diğerlerini gördüğünüz gibi, sizi aşağı çekebilecek güçlü ıslak battaniyeler olarak onlardan korkmuyorsunuz. Bunun yerine öğretmen, şifacı veya akıl hocası rolünü üstlenirsiniz ve yüksek frekansınızı daha büyük iyilik için kullanırsınız. Umutlu, coşkulu, iyimser, sadık ve ilham vericisiniz. Yenilik bol

doğal, zahmetsiz bir ifade bulabilmeniz için doğuştan gelen tüm dürtüleri ortadan kaldırın. Şimdi sezgiyi geliştirmek, kalbinizi açık ve yumuşak tutmak ve korkunun yokluğunda ortaya çıkan şaşırtıcı yeni yönler, yerler ve hayırseverler keşfetmek birinci öncelik. Destek, mesajlar, fırsatlar ve mucizeler alırsınız ve hak ettiğinizi ve cesaretlendirildiğinizi hissedersiniz.

En gerçek amacınız hedeflere ulaşmak değil, çok yönlü olmaktır ve böylece hayat sizi yeni bir yöne göndermek istiyorsa şekil değiştirebilmeniz - başka bir deyişle kökten farklı bir şeye dönüşebilmeniz için akışta olmaktır. Hedefleri gerçekleştirmek daha kolay ve daha eğlencelidir ve geçmiş ve gelecek genişlemiş bir şimdiki ana dönüştüğü için zaman kavramınız tamamen değişir.

Dönüşüm, kelimenin tam anlamıyla formunuzun ötesine geçmek anlamına gelir.
Wayne Dyer

## 8. İlişki, Aile ve Grup Deneyimi Devrim Yaptı

Şimdi, bireysel ve kolektif bilincin birbirine nasıl derinlemesine nüfuz ettiğini hissediyorsunuz ve kendinizi hem kişisel bir ben (ben) hem de kolektif bir ben (biz) olarak biliyorsunuz. Sizin ve başkalarının birbirinizin hayatını nasıl etkilediğini hissediyorsunuz. Bu, başkalarına karşı nazik olmanın bir yolu olarak eylemlerinizden ve düşüncelerinizden sorumlu olmak istemenizi sağlar. Altın Kuralı uygulamayı hatırlamak zorunda değilsiniz çünkü uygulamamak acı vericidir.

**Yeni frekans bilgimi ilişkilerimi katlanarak genişletmek için kullanabilirim! Diğer insanlar bana yardım etmeyi sever, ben de onlara yardım etmeyi seviyorum!**

Daha hoşgörülü ve insancılsınız. İnsanlar arasındaki benzerlikleri görürsünüz ve farklılıkları ilginç ve değerli tutabilirsiniz. Bir dostluk ve akrabalık duygusuyla işbirliği içinde çalışıyorsunuz, ilişkilerinizi kendinizin veçheleri olarak görüyorsunuz ve akışın gerektirdiği şekilde özgürce alıp verebiliyorsunuz. Bu, bolluk duygunuz ve size sağlananlar üzerinde derin bir etkiye sahiptir, daha yaratıcı, yaratıcı ve üretken olmanız için sizi güçlendirir, çünkü yardıma sahip olduğunuzu ve başkalarının yardımınıza ihtiyacı olduğunu bilirsiniz.

Sağ ve sol beynin yanı sıra yin/alıcı ve yang/dinamik enerji hakkında yeni bir anlayış geliştirirsiniz. Algılayıcı-sezgisel-kaynak sağlama yönünüzün ve aktif-odaklanma-yaratıcı yönünüzün eşit gelişimi ile kendinizi dengelersiniz, böylece algınız daha akıcı, yaratıcı ve sürekli olarak yenilenebilir. Yin ve yang farkındalığı ve enerjisinin dengesini anladıkça, ilişkilerdeki bu nitelikler ile erkek-kadın cinsiyet dinamikleri arasında paralellikler çizersiniz. Her iki cinsiyet için de yeni davranış

Maya selamlaması: “In La'kech” (pron: ein lah kesh). Kelimenin tam anlamıyla "Ben kendimden başka biriyim" olarak tercüme edilir.

Ruhların bir araya gelme ve uzaklaşma amaçlarını hissettikçe, ilişkilerin oluşumu ve sona ermesi konusunda daha sakin ve şefkatli olursunuz. Çoğu zaman aşkın saf ihtişamı karşısında şaşkına dönebilirsiniz. Evlilik, aile, ekip çalışması, organizasyonlar ve hatta uluslararası politika tanımlarının genişlediğini fark edebilirsiniz. Yeni ortaklıkların, ağların ve hızlı küreselleşmenin çoğalmasıyla birlikte işbirliği, çapraz tozlaşma, paylaşım, rollerin tersine çevrilmesi ve kâr güdüsünde bir değişim meydana gelir.

Gerçekten kendinizsiniz, mücadele etmek zorunda kalmadan ve aynı zamanda daha karmaşık, eksiksiz, yüksek frekanslı yanıtlara, yeniliklere ve neşeli sosyal deneyimlere ulaşmak için herhangi bir takımda birleşik grup zihniyle çalışabilirsiniz. Diğer insanlara, gruplara, yerlere, zaman periyotlarına ve farkındalığın boyutlarına uyması için kişisel frekansınızı modüle etmeyi öğrenerek, anlayışınızı ve bilgeliğinizi çarpıcı biçimde artırırsınız. Bu, fiziksel olmayan varlıklarla, ruhsal konseylerle, ruh grubunuzla ve ölmüş insanlarla gerçek temasa geçmenizi sağlar. Telepati, ışınlanma, durugörü, ruhsal şifa ve psikokinezi (nesneleri zihninizle hareket ettirme) gibi köprüleme ve rezonansı içeren daha önce paranormal veya doğaüstü bilinç becerileri olarak kabul edilen becerilerde ustalaşırsınız.

## 9. Aydınlanma Maddenin Her Parçasında Temellidir

İlham veren işbirliği ve birlikte yaratma, paylaşılan bilgeliği ve sınırsız takdiri beraberinde getirir. Aşk, gerçekten de, kozmos boyunca tutarlı olan, mucizevi şeyler yapabilen doğanın gücü olarak anlaşılır. Başkalarına yardım etmek, özgürlüğünüzle yapmayı seçtiğiniz şey olduğunda, herkes tarafından büyük bir beslenme yaşanır.

**Kendimi özgür ve sınırsız hissediyorum! Zaman, uzay ve ötesinden istediğim gibi gelip geçebilirim.**

**Her şeyi yaratabilir ve her şeyi anında bilebilirim!**

Kişisel olarak, kader dürtülerinize göre hareket etmek için olumlu adımlar atarsınız ve ruhun bilgeliğine dayalı sonuçlara ulaşmada çocuksu bir neşe bulursunuz. Anda, kalpte, bedende olduğunuzda ve tüm bilgi, enerji, kaynaklar ve işbirlikçilerle bağlantılı olduğunuzda, vizyonlarınızı gerçekleştirmenize yardımcı olacak birleşik alanın gücünü anlarsınız. Yaratma-maddileşme sürecinin nasıl çalıştığını keşfeder ve birleşik alanı kendi bedeninizin bir uzantısı olarak deneyimlersiniz. Dış dünya sizden ayrı olmadığı için, vizyonlarınız, hedefleriniz, kaynaklarınız ve sonuçlarınız - gelecekte veya başka bir yerde olanlar - şu anda sizinle birliktedir ve bu nedenle tepki olarak somutlaşabilir ve maddeselleşebilirler. düşünceye. Hayat sadece hızlı değil; onun

anında, ancak baskı hissetmiyorsunuz. Şimdiki anın doğal filtreleme sistemi ve bilinçli zihninizin ve bedeninizin merceği ile nasıl sakince çalışacağınızı biliyorsunuz.

Kaderinizin, diğer ruhlarla aranızdaki bağlantıya ve onların kaderlerine bağlı olarak geliştiğini öğreniyorsunuz ve akışkan bir dünyada plan yapmak ve hedeflere ulaşmak için yeni yollar keşfediyorsunuz. Doğum ve ölüm, hayattaki büyük noktalama işaretleri olarak anlamlarını kaybederler; yükseliş ve alçalma yoluyla istediğiniz gibi gelip gitme deneyimine sahipsiniz. Vücudunuz çok daha hafif ve daha şeffaftır ve dünyadaki cennet deneyimini bilirsiniz.

**Bunu dene!**

***Bu Sürecin Neresindesiniz?***

Dönüşüm sürecinin her aşamasını gözden geçirin ve günlüğünüze aşağıdakilerle ilgili

- Her aşamada hangi semptomları yaşadınız?
- Her aşamada süreci nasıl daralttınız veya direndiniz? Ne tür yankılar yaşadınız?
- Her aşamada nasıl teslim oldunuz ve akışla işbirliği yaptınız? Ne gibi faydalar yaşadınız?
- Şu anda bu süreçte öncülüğünüz nedir?
- Kendinizi bir sonraki büyüme aşamasına geçmekten alıkoyduğunuzu nasıl hissediyorsunuz?
- Dönüşüm süreçlerinde yakın etkileşimde bulunduğunuz diğer insanlar nerede? Bunu bilerek, onları nasıl daha iyi anlayabilir ve onlara karşı daha şefkatli olabilirsiniz?
- Güncel olaylarda veya dünya sahnesinde ortaya çıkan dönüşüm sürecinin çeşitli aşamalarını nasıl fark ediyorsunuz?

Kişisel dönüşümün küresel etkileri olabilir ve olur. Biz gittikçe dünya da gider, çünkü dünya biziz. Dünyayı kurtaracak devrim nihayetinde kişisel bir devrimdir.

--

**Sadece Özetlemek için...**

Hayatı enerji ve farkındalık olarak görmeye başlıyorsunuz. Bu, aşırı duyarlı olmanıza ve titreşimin farkında olmanıza neden olur, çünkü yüksek frekanslı bir insan olma, nispeten yoğun bir beden ve kişilikten zamana, uzaya ve maddeye tamamen doymuş ruhunuzdan başka bir şeye dönüşme sürecindesiniz. Siz, bu gezegendeki herkes ve diğer her şeyle birlikte, bunu yapmak için ölmek zorunda kalmadan, titreşiminizi dördüncü boyuta -ruhun ve maddenin birleştiği- dördüncü boyuta etkili bir şekilde yükseltmek için tasarlanmış dokuz büyüme aşaması boyunca evrimleşiyorsunuz. İlk başta, bu süreç yönünüzü şaşırmış, korkmuş veya rahatsız hissetmenize neden olabilir, ancak duyarlılığınızı geliştirmek ve ruhunuzun titreşimini seçmek için bilinçli olarak çalışırsanız, nereye gittiğini bilen bir nehir tarafından akıntıya sürüklenen bir yaprak gibi dönüşüm sürecinden geçeceksiniz. Aşamalar:

1. Ruh, Beden, Duygular ve Zihin ile Birleşir
2. Yaşamın Frekansı Her Şekilde, Her Yerde Artıyor
3. Kişisel-Kolektif Bilinçaltı Zihin Boşalır
4. Geri Çekiyorsunuz, Yeniden Güçlendiriyorsunuz, Direniyorsunuz ve Yeniden Bastırıyorsunuz
5. Eski Yapılar Yıkılır ve Çözülür
6. Durun, Bırakın ve En Gerçek Benliğinizde Rahatlayın
7. Phoenix gibi Dünyaya Yeniden Çıkıyorsun
8. İlişki, Aile ve Grup Deneyimi Devrim Yaptı
9. [illegible]

### *Ana Frekans Mesajı*

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

İfadelere harcadığınız dikkat miktarıyla doğru orantılı olarak deneyiminiz daha büyük bir boyut kazanabilir. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla "birlikte olun". Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini sağlayabilirsiniz.

## *MEVCUT OLARAK BAŞLAYIN*

Sadece ol: tam burada, hemen şimdi. Sessizliği dinleyin. Rahatlamayı hisset. Başka hiçbir yer yok, gidecek hiçbir yer yok. Açıklık ile çevrilisiniz ve o boşlukta: farkındalık. O sizin içinizden sızar - o sizin rafine mevcudiyetiniz, bir sonraki benliğinizin seviyesi, İlahi Olan'ın mevcudiyetidir. Farkındalık şimdiye kadar bildiğiniz, olduğunuz ve olacağınız her şeyi ve diğer herkesin olduğu, olduğu ve olacağı her şeyi içerir. Siz, Gerçeğin geniş alanında, Sevginin açık kalbinde merkezlenmişsiniz. Burada gerçeksin, burada sürekli olarak doğuyorsun. Yapman gereken bir şey yok. Her şeyi bilen, her şeyi seven, her şeyi destekleyen farkındalığın size nasıl sahip olduğunu hissedin. Seni asla terk etmeyecek. sen güvendesin

Burada sınırsız enerjiniz ve hayal gücünüz var. Düşünceler ortaya çıkarsa, onlara sahip değilsiniz - sadece etrafta uçuşan şeylerin farkına varıyorsunuz ve ilginç görünüyorlarsa, onları bir süreliğine durduruyorsunuz. Onlarla özdeşleşebilir veya gitmelerine izin verebilirsiniz ya da onlara enerji katabilir ve onları şekillendirebilir ve sonra gitmelerine izin verebilirsiniz. Yapacak doğru bir şey yok, bu sadece yaratıcılık, sadece eğlenceli, sadece ruhunun kendini ifade etmesi. O yüzden anda ol, yumuşak ol. Gerçekler gelip geçsin. Enerjiniz ve farkındalığınız teninizin içine ve ötesine, dışarıya ve dışarıya yayılır ve siz bitmez, sadece farklı bilme türlerini ve kalıplarını keşfedersiniz. Bunları kendinize dahil edip onlarla harmanladığınızda, kendinizi yeni şekillerde deneyimlersiniz. Sen her şeyin içindesin ve her şey senin içinde ve her ne bilinmek ya da yaratılmak isteniyorsa sende bir fikir olarak beliriyor, ya da sizin aracılığınızla bir eylem olarak ifade eder. Bunu gerçekleştiremezsiniz: oluyor.

Bu deneyimi ve anı terk ettiğinizde, kendinizi hayatın geri kalanından ayrı hissedeceksiniz. Ve üzüleceksin çünkü kendini özleyeceksin. Kendi ruhunuzun bedeninizle ifade etme, bedeninizi aydınlatma, canlandırma ve onu mutlu, sadece mutlu olma deneyimini özleyeceksiniz. Sevdiğiniz benliği başkalarında da görmeyeceksiniz ve acı çekeceksiniz. Bu arada, her şeyin merkezinde, dünyayı saran farkındalığın merkezinde her zaman vardır: aradığınız şey. İşte cevabın: özgürce verilen her şeye, senin ona geri dönmeni bekleyen. Şu anda: cevap, sizin için doğru cevap, hemen şimdi

# 2

# Frekanslar Arasında Yaşamak

Evren maddeden çok müzik gibidir.

**Donald Hatch Andrews**

**D**o Hiç araba kullanırken veya bir kafede otururken etrafınızdaki boşlukta kaç tane görünmez dalga ve titreşimin geçtiğini merak ettiniz mi? Kulaklarınızda farkedilmeden vızıldayan radyo programlarının ve telefon konuşmalarının farkında mısınız? Veya bugün karşılaştığınız elektromanyetik "kirliliğin" çevre alanlarından mı? Yakınınızdaki insanların fiziksel acıları ve duygusal ruh halleri ne olacak? Yayınlanan ve iletilen çok fazla görünmez hareket ve bilgi var! Geçen gün saatlerce yazı yazdıktan sonra bilgisayardan kalktım ve mutfağa yürürken, bilgisayarın iki metreye kadar uzayan elektromanyetik alanından çıktığım anı tam olarak hissettim. Bunu daha önce hiç fark etmemiştim. Mutfaktaki titreşim daha sakindi ama arka kapıdan bahçeme adım attığımda, titreşim daha yumuşak ve daha rahatlatıcıydı. Her günün çoğunu bilgisayarın güç alanında geçirdikten sonra, vücudumun daha rafine tonundan çok farklı olan bu ince, hatta dikenli titreşimle bir tür tutarlılık geliştirdiğimi fark ettim. Ve son bir aydır uykuya dalmakta neden bu kadar zorlandığım hemen belli oldu.

## Dalgaları Algılamak ve Titreşimleri Sıralamak Bir Sonraki Büyük Beceri Seti

Daha duyarlı hale geldikçe, siz de elektrik ve manyetizma alanlarını hissetmeye başlayabilir veya yeni rahatsız edici veya yatıştırıcı enerjileri ayırt etmeye başlayabilir veya yanınızdaki yabancının evlenmek üzere olduğunu veya bir hastalık geliştirdiğini fark edebilirsiniz. Dahası, bu bilgiyi doğrudan frekanslardan alıyor olabilirsiniz: telsiz gerekmez. Bu artırılmış, doğrudan duyarlılık, önceden hazırlık veya eğitim olmaksızın bugünlerde ortaya çıkan oldukça yeni bir yetenektir. Bilebileceğinizi bilmediğiniz şeyleri öğrenmeye başladığınızı ve bunu nasıl yaptığınızı gerçekten bilmediğinizi fark ettiğinizde kafa karıştırıcı olabilir.

Yakın gelecekte, hayatınızda çok daha incelikli etkileri hissedebileceksiniz. Girdiğiniz ve çıktığınız titreşim alanlarını hissedecek, neyin sağlıklı ve sağlıksız olduğunu ve diğer insanların ne zaman oyun oynadıklarını veya oyun dışı kaldıklarını bileceksiniz. Bir "olay dalgası"nın sizi etkilemeye başladığını ve bir enerji dalgasının yeni bir frekansa geçtiğini ve uyumda kalmak için uyum sağlamanız gerektiğini hissedeceksiniz. Vücudunuz size bir şeylerin yolunda gitmediğini, rehberlik kapıyı çaldığında veya uzaktan sorunlar çıktığında ve başkalarının yardıma ihtiyacı olduğunda size söyleyecektir. Artırılmış hassasiyetle, hangilerinin doğru ve uygulanabilir olduğunu bilmek için birçok kaynaktan gelen titreşimleri sıralayabilecek ve belirli hedeflere ulaşmak için kasıtlı titreşimler yayabileceksiniz.

Bunların birçoğunu bilinçli olarak farkında olmadan zaten yapıyor olabilirsiniz, ancak dalgalar, döngüler, spektrumlar ve alanlar ilkeleriyle kasıtlı olarak, ayrıntılı bir şekilde çalışmak yeni beceri setinizin büyük bir parçası olacak. Bunun bir kısmı, enerjinin ne yaptığını algılama kapasitenizi geliştirmek ve merkezinizi kaybetmeden değişen akışlara ve ritimlere uyum sağlamak için yeterince akışkan olmak olacaktır. Önce oynadığınız oyunun değişkenlerini öğrenmek, ardından oyun becerilerinizde ustalaşmak ve sonunda en iyi oyununuzu oynamak için kendinizi serbest bırakmak her zaman önemlidir. Bu durumda, enerji ve bilinç uzmanları olmayı hedeflediğimiz için, oyun değişkenlerimiz olduğu için içimizdeki ve dışımızdaki frekans çeşitlerine aşina olmamız gerekir.

Dünya asla sessiz değildir, sessizliği bile aynı notalarla, kulaklarımızdan kaçan titreşimlerle ebediyen yankılanır.

Albert Camus

Devlette, iş dünyasında ve inovasyonda liderlerle çalışan bir meslektaşıma frekans hakkında bir kitap yazdığımı söylediğimde, “Umarım 'titreşim' terimini bir tür Yeni Çağ gibi ortalıkta dolaştırmazsınız” dedi. jargon. Bugünlerde kimse fikirleri fiziksel gerçekliğe dayandırmıyor gibi görünüyor.” Bunu kalbime aldım, bu yüzden bu bölümde sizi etkileyen önemli "gerçek" titreşimlerden ve enerji spektrumlarından birkaçını özetlemek istiyorum - fizikçi veya elektrik mühendisi olmanız gerektiğinden değil, hissetmenizi istediğim için. ve kendinizi geniş bir titreşim alanıyla birleştirilmiş gözenekli, titreşimli bir varlık olarak hayal edin; biz bir gezegenin kayası üzerindeki katı topaklar değiliz, milyonlarca başka enerjinin nüfuz ettiği ve nüfuz ettiği bir enerjiler

elektromanyetik spektrum veya ses ve ısı, farklı farkındalık frekansları içeren daha yüksek bir bilinç spektrumunda paralellere sahiptir. Sonraki bölümlerde, daha bilinçli olarak duyarlı olmak için dalgaların ve alanların ilkeleriyle çalışmayı öğreneceğiz, ama şimdi dikkatimizi içinde yaşadığımız frekans denizine çevirelim. Frekans alanlarından bazılarının kaba bir kolajını yaparken nasıl bir araya gelip örtüştüğünü, onlardan nasıl etkilendiğinizi, onlara nasıl daha duyarlı hale gelebileceğinizi veya daha dolu bir yaşam yaratmak için bunları nasıl geliştirip kullanabileceğinizi düşünebilirsiniz.

## Senin Dışında, Dünya Titriyor

Albert Einstein bize büyük bir gerçeği verdi: E = mc2. Bunu çocukken fizik bilimi dersinde okuduğum anı net bir şekilde hatırlıyorum - kütle veya maddenin gerçekten çok yavaş, sıkıştırılmış, depolanmış enerji olabileceği, madde ve enerjinin birbirinin versiyonları olduğu fikri. Bir langırt puanları gibi, aklımı çıngırdattı. Taş enerjidir, kurabiye enerjidir, şöminedeki kütük enerjidir, bedenim enerjidir, ben enerjiyim! Her şey farklı hızlarda hareket ediyor ve madde, örneğin sudan buhara veya buza, az çok aktif diğer enerji biçimlerine dönüşebilir. Peki neye dönüşebilirim?

Sonra, görünüşte katı nesnelerin içlerinde, titreşen, dönen ve yörüngede dönen moleküller ve atomik parçacıklar dünyaları olduğunu öğrendik. Ve bu parçacıkların içinde daha küçük atom altı parçacıklar var. Şimdi kuantum mekaniği, maddenin bu küçük parçacıklarının aynı zamanda enerji dalgaları olduğunu, hem maddenin hem de enerjinin bir parçacık ya da dalga olarak hareket edebileceğini ortaya koyuyor. Başka bir deyişle, Einstein'ın belirttiği gibi, iki durum aslında birbirine dönüşüyor. Dahası, eğer bir parçacık ararsanız, dalgacık ya da kuantum varlık (örneğin, bir foton, elektron ya da nötron) bir parçacık haline gelir ve eğer bir dalga ararsanız, bir dalga haline gelir. Öncelikle bu, gözlemlediğiniz ve kendi dışınız olarak tanımladığınız dünyadan ayrı olmadığınızı gösterir. Algınız, realitenizin şeklini belirler.

Atom bir şey değildir.
Werner Heisenberg

İkincisi, enerji ve madde gerçekte birlikte değil, yalnızca olasılıkta var olurlar. Bir parçacığın konumunu ölçersek momentumunu bilemeyiz ve dalga hareketini bulursak konumu bulanıklaşır. Bu nedenle, kuantum varlıklar, var olan şeylerden ziyade olabilecek veya olabilecek şeylerdir. Sonuç, süperpozisyon adı verilen birden çok olası gerçeklikte bir kuantum varlığın var olmasıdır. Bir gözlem veya ölçüm yapılır yapılmaz, süperpozisyon gerçek bir gerçeklik haline gelir veya dalga fonksiyonu "çöker". Çoğunluk bir olur. Herhangi bir an, gerçek olabilen sınırsız gelecekler içerir. Ortaya çıkan gerçek, dikkat ettiğiniz şeydir.

Şimdi işin püf noktası şu: Fizikteki çoklu dünyalar teorisine göre, dünyamız

Kuantum düzeyinde birbirinden bilinmeyen sınırsız sayıda gerçek dünyaya bölünür, burada bir dalga çökmek veya belirli bir forma yoğunlaşmak yerine evrilir ve içindeki tüm olasılıkları kucaklar. Tüm gerçeklikler ve sonuçlar aynı anda var olur ama birbiriyle karışmaz. Bu, metafiziğin geçmiş ve paralel yaşamlar kavramına, seçtiğiniz herhangi bir eylem yolu için, ruhunuzun farklı versiyonlarını yaşayan düzinelerce başka siz olduğuna dair bir temel sağlar. Bütün bunlar sizi meraklandırıyor: Neden bu kadar katı ve sonlu olduğumuzu veya mucizelerin imkansız olduğunu veya radikal değişimin temel doğamıza yabancı olduğunu düşünüyoruz?

Fizikteki yeni formül, insanları iki tamamlayıcı yönü olan paradoksal varlıklar olarak tanımlar: Newton nesnelerinin özelliklerini ve ayrıca sonsuz bilinç alanlarını gösterebilirler.

## Dalgalar Dünyasında Yaşıyoruz

Maddenin çekirdek dalgalarından, gün doğumu ve gün batımına, bilgi taşıyan görünmez frekanslara kadar, etrafımızdaki dünya salınıyor - içeri ve dışarı, ileri geri sallanıyor. Belki de hayata parçacıklardan oluşan bir küme olarak baktığımızda, katı madde ve olgu olarak donar ve onu bir dizi dalga olarak algıladığımızda erir ve bir enerji ve potansiyel okyanusuna dönüşür. Şimdi görüyoruz, şimdi görmüyoruz ve—sürpriz—şimdi tekrar geri döndü! Elbette bilim bizi dış fiziksel dünyamızın titreşimli olduğu (başka bir deyişle, geniş bir enerji yelpazesinden oluşan - bazıları bizim için algılanabilir, ancak çoğu algılanamaz) olduğu gerçeğine dayandırdı. Enerjinin dalgalar halinde hareket ettiğini, dalgaların bir dizi genlik (yoğunluk) ve frekans (hız) içinde geldiğini ve bu da onlara benzersiz nitelikler ve davranışlar kazandırdığını biliyoruz.

Fiziğin dört temel kuvvetinden (elektromanyetik, zayıf, güçlü ve yerçekimi) birinin ölçümü olan elektromanyetik tayfımız, 100.000 kilometre uzunluğunda ve bir atom boyutunun çok küçük bir parçası olan dalgaları içerir. Dilimiz zar zor tarif edebilir; sadece radyo dalgası spektrumunun frekans bantlarını aşırı düşük, süper düşük, ultra düşük, çok düşük, düşük, orta, yüksek, çok yüksek olarak etiketleyerek, kafe lattelerimizin boyutlarını tarif edebileceğimiz kadar zayıf bir girişimde bulunuyoruz. , ultra yüksek, süper yüksek ve son derece yüksek. Aslında elektromanyetik radyasyon - ses dalgaları gibi- oktavlara bölünerek toplam seksen bir oktav elde edilebilir.

**Düşük frekanslı dalga**

**Yüksek frekanslı dalga**

**Düşük frekanslı elektromanyetik dalgalar uzun bir dalga boyuna ve düşük enerjiye sahipken, yüksek frekanslı dalgalar kısa dalga boyuna ve yüksek**

Spektrumun düşük frekanslı ucu, radyo dalgalarından mikrodalgalara, terahertz radyasyona (T-ışınları), kızılötesi radyasyona, görünür ışık spektrumuna, ultraviyole radyasyona, X ışınlarına ve son olarak gama ışınlarına kadar uzanır. . Tüm bu titreşimlerin işlevine fazla aşina değilseniz, işte birkaç ilginç bilgi.

**Radyo dalgaları**televizyon, radyo, kısa dalga radyo, cep telefonları, MRI ve kablosuz ağ aracılığıyla veri iletmek için kullanılır.

**mikrodalgalar**Wi-Fi'de düşük yoğunluklu mikrodalgalar kullanılırken, mikrodalga fırınlarda olduğu gibi sıvıdaki belirli moleküllerin enerjiyi emmesine ve ısınmasına neden olur.

**terahertz radyasyonu**çok çeşitli iletken olmayan malzemelere nüfuz etme kabiliyetine sahip olduğundan, özellikle askeriyede görüntüleme ve iletişimde kullanılır.

**Kızılötesi radyasyon**astronomide ve gece görüşü/termal görüntüleme teknolojisinde kullanılır, çünkü sıcak nesneler bu aralıkta güçlü bir şekilde yayılır.

**Görünür ışık (gökkuşağı) spektrumu**güneş ve yıldızların radyasyonlarının çoğunu yaydıkları aralıktır ve kuşlar, böcekler, balıklar, sürüngenler ve yarasalar gibi bazı memeliler ultraviyole ışığı görse de bizim görüş dünyamıza karşılık gelir.

Moleküller alışılmadık şekilde reaktif veya onları iyonize ediyor. Örneğin güneş yanığı, UV radyasyonunun cilt hücreleri üzerindeki yıkıcı etkilerinden kaynaklanır.

**röntgen**radyografi ve kristalografide olduğu gibi tıpta ve endüstride onları faydalı kılan çoğu maddeden geçer. Ayrıca yıldızlar ve bulutsular tarafından verilirler ve bu nedenle yüksek enerjili fizik ve astronomide kullanılırlar.

**Gama ışınları**atom altı parçacık etkileşimleri tarafından üretilir ve aslında yüksek enerjili fotonlardır. Büyük nüfuz etme yetenekleri vardır ve canlı hücreler tarafından emildiğinde ciddi hasara neden olabilirler.

Elektromanyetik spektrumun tamamı şöyle görünür:

**Elektromanyetik Spektrum**

**Elektromanyetik spektrumda bildiğimiz fiziksel enerjiler, radyo dalgalarından gama ışınlarına kadar uzanır. Duyularımız aracılığıyla sadece küçük bir kısmı**

Merak ettiyseniz, her gün uğraştığımız elektromanyetik spektrumla ilgili olmayan birkaç titreşim daha var.

**Ses**, garip bir şekilde, radyo dalgası frekans bandının duyulabilir bir kısmı değildir. Ses, hoparlör gibi bir nesnenin ileri geri titreşimi tarafından yaratılan, madde içinde ilerleyen bir dizi sıkıştırma dalgasıdır. Dalgalar, kulak zarınız gibi bir dedektörün titreşmesine neden olduklarında algılanır. Alçak veya yüksek perdeli bir ton olarak duyduğunuz herhangi bir ses, düzenli, eşit aralıklı hava veya su moleküllerinden oluşur.

**Hava sıcaklığı**elektromanyetik spektrumla da ilgili değildir. Bir nesnenin sahip olduğu ısı, moleküllerinin ne kadar hızlı hareket ettiğine göre belirlenir ve bu da sistemine ne kadar enerji konulduğuna bağlıdır. Çok soğuk cisimlerin bile atomları hareket halinde olduğu için bir miktar ısı enerjisi vardır.

Dalganın mekaniğini bilmek, Doğanın tüm sırrını bilmektir.
Walter Russel

## Dünyanın Kendisi Titreşimli

Sizin dışınızdaki diğer titreşimler dünyanın kendisinden gelir. Dünyanın "bedeni"ndeki titreşimlerin kendi bedeninizi etkilediğine dair artan kanıtlar var. Çeşitli türlerin doğurganlığının, aslında titreşimler veya yavaş dalga döngüleri olan dünyanın mevsimleri, gelgitleri ve aydınlık ve karanlık döngüleri ile koordineli olarak zamanlandığı yaygın bir bilgidir. California Institute of Technology'den Dr. Joseph Kirschvink, arıların, göçmen kuşların, güvercinlerin, balinaların ve hatta insanların beyin dokularında güçlü bir manyetik mineral olan manyetit kristallerini sentezleme kapasitesine sahip olduğunu keşfetti. Dünyanın manyetik alanlarına çok duyarlı olan bu kristaller, dahili pusulalar gibi davranabilir. Aslında, insan beyin dokusunda bulunan kristaller, bazı bakterilerin yukarıyı ve aşağıyı ayırt etmek için kullandıkları kristallere çarpıcı biçimde benzer. Kirschvink, balinaların okyanus tabanındaki jeomanyetik alanların açılarını ve yoğunluğunu yol haritaları olarak takip ederek manyetik bir duyu sistemi kullandıklarını ve kendilerini jeomanyetik anormalliklerde kıyıya vurma eğiliminde olduklarını söylüyor. Kendi beyin dokumuzdaki manyetit aracılığıyla dünyanın manyetik alanlarındaki değişikliklere nasıl bağlı olabileceğimiz henüz gösterilmedi.

Eski bir bilgisayar sistemleri tasarımcısı ve jeolog olan Gregg Braden, dünyanın tarih boyunca tekrarlanan ve önceki kültürler tarafından tanımlanan jeofizik döngüleri hakkında bazı büyüleyici araştırmalar yaptı. Braden, dünyanın Schumann Rezonansı veya SR olarak adlandırılan temel rezonans frekansını inceledi. Onlarca yıldır ölçümün, sabit olduğu düşünülen saniyede 7.8 döngü olduğunu söylüyor. Son raporlar, oranın 8.6 olduğunu ve tırmandığını gösteriyor. Braden ayrıca dünyanın "nabız hızı" yükselirken manyetik alan gücünün azaldığını söylüyor. Bazı araştırmacılara göre, alan son dört bin yılda yoğunluğunun yarısına kadarını kaybetmiş durumda ve bu durum manyetik kutup kaymasına yol açan bir durumu işaret ediyor olabilir. Şu anda pusulalarla algılanan manyetik anormallik raporları var. manyetik kuzeyden on beş ila yirmi derece arasında değişiyor. Dünyanın frekans değişimlerini kendi hücresel titreşimimize ve muhtemelen evrimsel DNA değişimlerine bağlayan Braden, daha zayıf manyetik alan ve daha hızlı baz frekansı ile eski duygusal ve zihinsel kalıpların daha az kilitlendiğini ve daha yüksek bilinç durumlarına daha kolay erişebileceğimizi söylüyor. . Dünya gibi bizim de enerji ve farkındalıkta bir değişime doğru hızlandığımızı söylüyor.

Hiçbir yere gitmek zorunda değiliz. Dünya çapında bir ölçekte meydana gelen bu jeofiziksel koşullarla birlikte, küresel bir inisiyasyon odasında yaşıyoruz. Sanki Dünya bizi evrimin bir sonraki aşamasına hazırlıyormuş gibi.

## İçinizde de Bir Titreşim Dünyası Var

O halde, yalnızca formun içinde ve dışında salınan, aynı anda gelişen sınırsız potansiyel realitelerin olduğu, her şeyin titreştiği ve enerji dalgalarının her yöne seyahat ettiği bir dünyada yaşamıyorsunuz, aynı zamanda bedeninizin içinde,

kişisel yaşamınızın mikrokozmosu, siz de titriyorsunuz. Dikkatinizi bedeninizin içine yerleştirirseniz, ne fark edersiniz? Ne hareket ediyor? İlk salınım nefesinizin dalgasıdır: temiz havayı içeri çekin, oksijeni akciğerlerden kana aktarın, karbondioksiti ve yabancı maddeleri kandan akciğerlere geri aktarın ve nefes vererek dışarı verin. Ardından, kalbinizin kanı atardamarlardan dışarı ve damarlardan geri, dışarı ve geri, dışarı ve arkaya pompaladığını fark edebilirsiniz. Daha fazla ayarlayın ve bulduğunuz bir sonraki yüksek titreşim, beyninizin ve sinirlerinizin elektriksel vızıltısıdır, çünkü yükler sinapslar arasında iletilir. Bunu karıncalanma olarak hissedebilirsiniz.

Daha derine indikçe, hücrelerinizle çalışırken nörotransmitterlerinizin ve biyokimyasal süreçlerin daha da incelikli titreşimini keşfedeceksiniz. Bunun altında, hücrelerin kendi titreşimlerini hissedebilirsiniz. Hücresel titreşimin altında, moleküllerin ve atomların ve son olarak da "kuantum varlıklarının" titreşimini hissedebilirsiniz. Vücudunuzun içindeki çekirdek yere titreşimler yoluyla bu inişi hayal ederek, düşük frekanstan (nefes ve kalp) yüksek frekansa (moleküller ve atomlar) geçiyorsunuz. Herhangi bir atoma girdiğinizde ve son bir parçacığa çekildiğinizde, onun gizemli bir şekilde bir enerji dalgasına dönüştüğünü, sizi zamandan ve uzaydan kurtardığını deneyimlemeniz olasıdır. Bu sürümde, fiziğin henüz tarif edemediği bir deneyim yaşayacaksınız. Enerji farkındalık haline geldiğinde olan budur.

**Bunu dene!**

***Vücudunuzun Titreşimlerinde Yolculuk***

- **1.**Rahatça oturun, avuç içleriniz uyluklarınızda, baş seviyesinde, eşit nefes alın. Dikkatinizi tamamen şimdiki ana ve cildinizin içine getirin. Neyi fark ettin? Ne hareket ediyor? Belki de bir tür uğultu, sallanma, kıpırdama, vızıltı veya uğultu. Vücudunuzun canlı olma işine devam ederken, vücudunuzun canlılığı ve etkinliği ile birlikte olun. Vücudunuz ve yaşamınız için ne kadar minnettar olduğunuzu hissedin.
- **2.**Şimdi nefesinizin döngüsüne dikkat edin. Nefesinizi sonuna kadar takip edin, ciğerlerinize temiz hava getirir, sonra döner ve yavaşça geri akar, vücudunuzdaki kirleri alır. Sonra nefesin sonunda dönmesine ve geri akmasına izin verin. Dalganın hareketiyle kalın, akışla birleşin, zahmetsiz olmasına izin verin.
- **3.**Ardından, vücudunuzun çeşitli yerlerinde meydana gelen kalp atışlarınıza ve nabzına dikkat edin. Titreşim nefesinizden biraz daha hızlıdır. Kalp atışınızı hissedin, kalp atışınızı hissedin ve bırakın, pompalayın ve bırakın.
- **4.**Şimdi sinirlerinizin elektriksel vızıltısını hissedin. Bu titreşim, kalp atışınızdan bile daha hızlı ve daha yüksek frekanslıdır. Vücudunuzun etrafını tarayın,

her yerde karıncalanma

- **5.**Daha derine indikçe, önemli kimyasallar ve besinler hücrelerinize girip çıkarken, vücudunuzdaki biyokimyasal süreçlerin ve nörotransmitterlerin titreşimini hissedebiliyor musunuz bir bakın.
- **6.**Şimdi vücudunuzun herhangi bir yerindeki bir hücre yığınının titreşimine odaklanın. Onları bir mikroskop altında görüntülediğinizi hayal edin; Onların çok ince titreşimleriyle sallandıklarını hissedebiliyor musunuz? Tek bir hücreye bırakın.
- **7.**Devam edin ve hücreyi oluşturan bir molekülün içine çekilin; burada, hücreyi oluşturan hidrojen veya karbon gibi temel elementlerden birinin son derece rafine bir titreşimine gireceksiniz.
- **8.**Ardından, molekülün içinden bir atoma inin ve içinde bulunan inanılmaz yaşam gücünü hissedin. Çok hızlı, yüksek frekanslı bir titreşime ulaşıyorsunuz.
- **9.**Son olarak, kendinizi bir atomun içindeki minik dalgacıklar olan "kuantum varlıklarından" birinin içine çekmenize izin verin. O son parçacığa inerken, gizemli bir şekilde açılıp yol açtığına ve bir enerji ve bilinç dalgasına dönüştüğüne, sizi zamandan ve mekandan özgürleştirdiğine dikkat edin.
- **10.**Şimdi hareketin olmadığı çok sessiz bir yerde süzülüyorsunuz; yayıldın ve her yerdesin. Herşey mümkün. Her şey biliniyor ve biliniyor. Yapabileceğin tek şey olmak. Olduğunuz gibi, ihtiyacınız olan yeni rehberliği, talimatları ve enerjik planları özümsersiniz. Daha dolgun ve ağır olursunuz ve zaman ve uzayda yeni bir kuantum varlık, yeni bir parçacık olarak tekrar gerçekliğe geri dönersiniz.
- **11.**Hızlı, yüksek frekanslardan daha düşük, daha yavaş frekanslara: atom, molekül, hücre, biyokimyasal ritimler, sinirler, kalp atışı ve nefes alma gibi titreşimlerde geriye yolculuk etmeye başlayın. Döndün! Yeni yaşam gücü ve yeni bir amaç duygusu ile gençleştiniz.

## Beyninizin Dalgaları Var

Beyniniz elektrokimyasal bir organdır ve elektriği beyin dalgalarıyla ölçülür. En hızlıdan en yavaşa doğru değişen dört beyin dalgası kategorisi vardır. İlginç bir şekilde, en hızlı beyin dalgaları daha düşük frekans farkındalığına karşılık gelirken, en yavaş beyin dalgaları daha yüksek frekans, genişletilmiş farkındalık ile ilişkilidir.

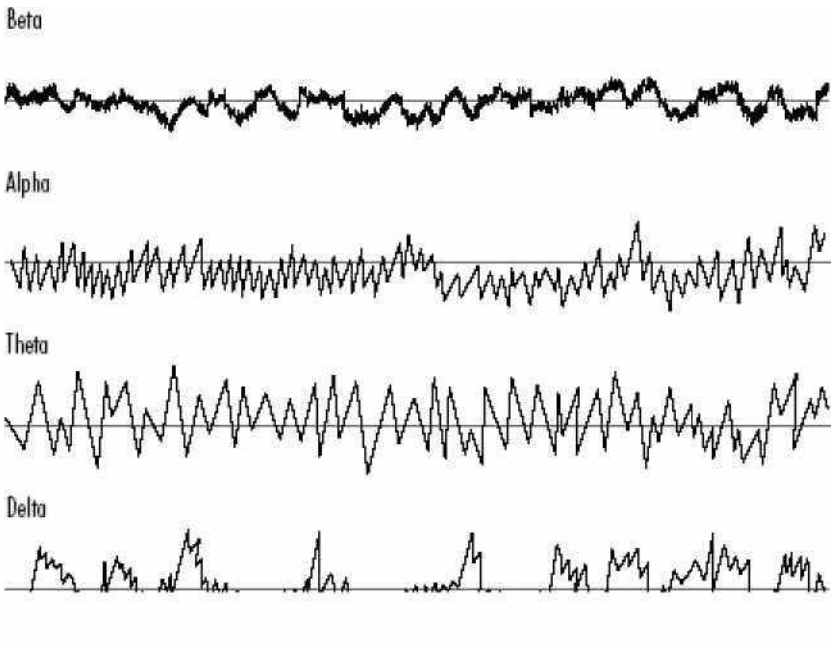
**Beta**(13-40 Hz veya saniyedeki döngü) Beyin dalgalarının en hızlısı olan Beta, beyniniz uyarıldığında ve zihinsel aktiviteyle meşgul olduğunda, uyanık bir uyanıklık durumuyla ilişkilidir. Uyumadan önce yatakta kitap okuduğunuzda, muhtemelen düşük beta aşamasındasınızdır. Korku, öfke, açlık veya şaşkınlıkta olduğu gibi aktivite ve uyarılma ne kadar yoğun olursa, frekans o kadar hızlı olur.

**Alfa**(8-13 Hz) Alfa beyin dalgaları daha yavaştır ve rahat olduğunuzda ancak uykulu olmadığınızda, zahmetsiz bir uyanıklıkla ortaya çıkar. Hafif meditasyon, yansıma, hayal kurma, biofeedback ve beden-zihin entegrasyonu, hafif hipnoz, yaratıcı görselleştirme, sanatsal ve sezgisel süreçler, doğada zaman, dinlenme ve egzersiz gibi sakin durumlarda bulunurlar.

**teta**(4-8 Hz) Teta beyin dalgaları çok daha yavaştır ve

uyuşukluk, uykunun ilk aşaması, rüya görme, daha derin meditasyon seviyeleri, ilham veren yaratıcılık ve hayal gücü, artan hatırlama ve sezgisel algının mistik durumları. Teta, bir otoyolda araba sürerken veya uzun bir duş alırken, zamanın nasıl geçtiğini anlamadan ve belki de zihninizde serbestçe dolaşan fikir veya vizyon bulduğunuzda olduğu gibi, trans gibi hissedebilir.

**Delta**(^-4 Hz) Delta beyin dalgaları çok yavaştır ve derin uykuda bulunur. Uyurgezerlik ve uykuda konuşmanın yanı sıra derin trans ve kendi kendini iyileştirme süreçleri ile bağlantılıdırlar.




**Beyniniz bilincin dört temel frekansı arasında geçiş yapar. Her titreşim seviyesinde, farklı şekilde çalışırsınız; bu aşamalar uyku döngünüz sırasında belirgindir.**

Geceleri, uykunun birkaç evresinde dönersiniz. Erken aşamada, beyin dalgalarınız beta durumundan daha rahat alfa durumuna yavaşlar ve yaratıcı resimler zihninizden geçebilir. Kaslarınız gevşer ve nabzınız, kan basıncınız ve sıcaklığınız düşer. Ardından, beyin dalgalarınız teta seviyesine yavaşlar. Artık birçok beyin aktivitesi patlaması ile karakterize edilen hafif bir uyku durumundasınız. Çoğu rüya, REM (hızlı göz hareketi) uykusu adı verilen bir durumda gerçekleşir. REM uykusu sırasında, beyin dalgaları tetadan yükselir ve geçici olarak uyanıklık durumunuza daha yakın olan daha hızlı frekansların bir karışımını içerir. Bu dönemde uyanırsanız, rüyalarınızı kolayca hatırlayacaksınız. Son aşamada ise beyin dalgalarınız daha da yavaşlayarak derin, rüyasız bir uyku yaşadığınız deltaya ulaşır. Uyandırılırsanız, bulanık ve kaybolmuş hissedeceksiniz, tamamen uyanmaya karşı koyacaksınız, ve hemen uykuya geri dönün. İlginçtir ki, kalplerimiz beynin delta dalgalarıyla neredeyse aynı aralıkta elektriksel

## Beyin Dalgalarınız Farkındalık Düzeylerinizle İlişkili

Daha sonra, bilimin henüz yapmadığı ama beden-zihin-ruh disiplinlerinin uygulayıcıları için oldukça açık olan bir sıçrama yapmak istiyorum: yani, maddenin enerji frekanslarının eşleşen bilinç frekanslarına sahip olduğu. Bunu, farklı beyin dalgalarının benzersiz deneyimler ve bilme yolları ürettiğinde, biofeedback eğitiminde ortaya çıktığını görüyoruz. Çeşitli beyin dalgası aktivitelerinden kaynaklanan bilinç durumlarına aşina olduğunuzda, hızlı beta dalgalarının günlük gerçekliğin sığ bilincine ve meşgul "doğrusal" zihne karşılık geldiğini fark edeceksiniz. Zihniniz ne kadar hiper ve daralmışsa, farkındalığınız o kadar az kapsamlıdır. Bazıları egonun bu bilinç seviyesinin bir işlevi olduğunu söylüyor. Biofeedback araştırması, beyin dalgaları alfaya yavaşladıkça, daha az endişeli, daha açık, daha açık hale geldiğinizi gösteriyor. ve daha ince bilgi türlerinin farkındadır. Daha derin hafıza, sembolizm ve içgörü bölgelerine erişiminiz var. Aslında, artık normal uyanıklık durumunda yaygın olan korku olmadan bilinçaltınızda bastırılan ve depolanan şeylere odaklanabilirsiniz.

Beyin dalgalarınız tetaya daha da yavaşladıkça, gerçek benliğinizin doğası hakkında bir anlayış bulursunuz. Ego "ölmeye" başlar ve yerini ruh farkındalığı alır. Zihin içe döndüğünde ve kendini yansıtma ve iç süreçlere odaklandığında, özellikle dış uyaranlar kapatıldığında, beyin dalgalarınızın betadan alfaya ve tetaya geçtiği gösterilmiştir. Meditasyon yapanlar sıklıkla derin teta durumlarına düşerler ve kendi içlerinde ve diğer tüm varlıklarla birlik hissettiklerini bildirirler. Normal uyanık bilinç bakış açımızdan bakıldığında, daha derindeki hallerin uykuya benzer ve transa benzer görünmesi, ancak onların içinde bilinçli olduğumuzda, çok daha geniş bir farkındalığın uyanması ironiktir.

Delta durumuna girmek beden dışında olma deneyimlerini beraberinde getirir; benlik duygunuz kollektif ve evrensel olmak için genişler. Zaman veya mekan yoktur ve farkındalığın diğer boyutlarına kolayca geçebilirsiniz. Delta, sizi ego için bunaltıcı olan birleşik, bireyselleşmemiş bir farkındalığa götürdüğünden ve bu deneyimi keşfetmek yerine uykuya dalmak genellikle rahat bir "kaçış" olduğundan, bu derin durumları tetikte ve bilinçliyken elde etmek kolay değildir. Delta, fiziğin tüm paralel dünyaların bir arada var olduğu ve aynı anda geliştiği çok-dünyalı kuantum gerçekliği olarak düşünülebilir.

> Normal uyanık bilincimiz, bizim adlandırdığımız şekliyle rasyonel bilinç, özel bir bilinç tipinden başka bir şey değildir, bununla birlikte her şey ondan en filmli ekranlarla ayrılmış olsa da, tamamen farklı potansiyel bilinç biçimleri vardır.
>
> William James

Burada birkaç ilginç gerçek aklıma geliyor. Araştırmacılar, DEHB'den muzdarip insanların beyinlerinin öncelikle teta seviyesinde çalıştığını bulmuşlardır. Beta durumunu geliştirmek için biofeedback yoluyla eğitildiklerinde ilerleme kaydederler. Çoğumuz beta ile aşırı uyarılmış durumdayız (özellikle Bilgi Çağı'nın tırmanmasıyla), yavaşlamaya ve bir alfa durumundan daha fazla işlev görmeye çalışırken, hiperaktif

Örneğin, aslında hızlanmaya, bedenlerinin içinde yaşamaya, sıradan gerçeklikle başa çıkmaya, doğru ve mantıklı düşünmeye çalışıyorlar. Doğal olarak daha yüksek bilinç durumlarına ayarlanmış olabilirler ve ET (dünya dışı) gibi, dünyadaki zihinsel ve duygusal atmosferde nasıl işlev göreceklerini öğrenmeleri gerekebilir.

İkincisi, beyniniz alfa, teta ve deltanın daha yavaş frekanslarında çalıştığında, stres ve ağrıyı hafifletmeye ve öğrenmeyi artırmaya yardımcı olan endorfin, serotonin, asetilkolin ve vazopressin gibi daha faydalı nöropeptidler ve hormonlar ürettiği bulunmuştur. ve hafıza. Düşük asetilkolin seviyeleriyle bağlantılı olan hafıza kaybı ve Alzheimer hastalığı, çok fazla meşgul beta bilinciyle ve alfa, teta ve delta beyin dalgalarına karşılık gelen daha genişlemiş farkındalığı geliştirmek için yeterince zaman harcanmamasından herhangi bir şekilde uzaktan ilişkili olabilir mi?

## Bilinç, Enerji Gibi Kendi Spektrumuna Sahiptir

Beyin dalgalarının farklı farkındalık seviyelerine nasıl bağlandığını gördük, ancak her beyin dalgası frekansında belirli türdeki algıların daha ayrıntılı bir dökümü olabilir mi? Christopher Lenz, Virginia merkezli Monroe Enstitüsü'nün beyin dalgaları ve bilinç durumları üzerinde dramatik etkileri olabilecek ses kalıplarını kullanan Hemi-Sync bilinç genişletme eğitiminin uzun süredir kolaylaştırıcısıdır. Bana, yıllar içinde eğitime katılanlar tarafından ziyaret edilen ve tanımlanan, özellikle teta ve delta hallerinde meydana gelen farkındalık düzeylerini anlattı.

Eğitimde, stereo kulaklıklar aracılığıyla çift kulaklı olarak gönderilen sürekli değişen akorların ve vuruşların belirli frekansları, katılımcıları sıradan bilinç durumlarından olağan dışı bilinç durumlarına taşır. Derin bir rahatlamadan seyahat ederler, sonra duyu algısının ötesine genişlerler, sonra zaman ve uzayın ötesine geçerler ve onları fiziksel olmayan gerçekliklere bağlayan bir duruma girerler. Lenz, her şeyi anlamlandırmaya yardımcı olmak için, Miranon adlı fiziksel olmayan, kanalize edilmiş bir varlık tarafından, bilinci kırk dokuz seviyeye ve yedi oktav'a bölen genel bir farkındalık spektrumunun enstitü için tanımlandığını bildiriyor. Eğitim katılımcıları daha sonra bu seviyelerin çoğunu ziyaret etti ve deneyimlerinde ortak noktalara dayalı bir fikir birliği oluşturarak rapor verdi.

Miranon'un sisteminde, 1'den 7'ye kadar olan Düzeyler, bitki dünyasının bilinciyle ilgilidir. 8 ila 14 arasındaki seviyeler hayvanlar alemine karşılık gelir. 15'ten 21'e kadar olan seviyeler, insan alemindeki farkındalık türleri ile ilgilidir. Lenz, birçok insanın, insan frekanslarının yedi çakranın işlevleriyle, yani vücudumuzdaki enerji girdapları veya merkezleriyle gevşek bir şekilde paralel olduğunu bulduğunu söyledi. Çakralar, daha yüksek enerjilerin, genellikle chi olarak adlandırılan süptil enerjiden veya eterik enerjiden oluşan bir ara enerji veya hafif beden aracılığıyla fiziksel dünyaya aktarıldığı noktalar olarak düşünülebilir. Genel olarak:

**Seviye 15**Omurganın tabanındaki, hayatta kalma ve dayanıklılık, yaşama isteği, hayati enerjiyi sürdürme ve dolaşım, bizi dünyayla bağlantıda tutma ve bize dünyanın çekirdek enerjisini sağlamaya odaklanan ilk çakra ile ilişkilidir.

**Seviye 16**odaklanan alt karındaki ikinci çakraya karşılık gelir.

sempati ve duyguları ve enerji alanlarını hissetme yeteneği üzerine. Başkalarıyla ve dünyayla bağlantı kurmamıza ve ilişki kurmamıza yardımcı olur, duygusallığı, arzuyu, açlığı ve cinselliği etkiler ve yaratıcı ve üreme dürtülerini teşvik eder.

**Seviye 17**kişisel irade, kişisel güç, kendi kendini kontrol etme, dış dünya üzerinde kontrol ve gelen uyaranlara karşı çekim-itme ve savaş ya da uçuş tepkilerine odaklanan solar pleksustaki üçüncü çakra ile bağlantı kurar.

**Seviye 18**Dördüncü çakra, fiziksel ve fiziksel olmayan benliklerimizin birbirine bağlanmasına, evrensel ilkelerle uyum içinde yaşama dengesine ve başkaları ve doğa ile karşılıklı ilişkimizin mükemmel anlayışına odaklanan kalp merkezi ile ilgilidir. Merhamet, rafine empati ve güveni teşvik eder.

**Seviye 19**kişisel iradeden yüksek iradeye, inanca, daha yüksek rehberlik ve bilgi kaynaklarına bağlantıya, ilham verici kendini ifade etmeye ve otantik iletişime geçişe odaklanan boğazdaki beşinci çakraya karşılık gelir.

**Seviye 20**Bizi fiziksel olmayan benlik deneyimlerine bağlayan temel enerji kalıplarını ve dinamikleri görme yeteneğine odaklanan, merkezi kaş bölgesindeki altıncı çakra veya üçüncü göz ile ilişkilidir. Sezgimizi, hayal gücümüzü, ilham verici yaratıcılığımızı ve ince ayarlanmış farkındalığımızı açar.

**21. seviye**kimliklerimizin bireysel egodan ruha geçişine odaklanan, bizi en yüksek rehberlik kaynaklarına, kozmik anlayışa ve diğer tüm ruhlar ve evrenle ara bağlantıya bağlayan yedinci çakraya veya taca karşılık gelir. Bu genellikle fiziksel olmayan varlıklarla bir buluşma yeri olarak deneyimlenir.

## Çakra Sistemi

### İnsan Aleminin Ötesinde Farkındalıklar Vardır

Lenz, büyük ölçüde ölüm sonrası deneyimlere odaklanan, normal insan farkındalığının ötesindeki alan olan 22'den 28'e kadar olan seviyeleri tanımlayarak devam etti. Bu seviyeleri özellikle ilginç buluyorum, çünkü onlar benim ve diğer birçok alemlerin bir

kahinler ve mistikler, farklı farkındalık durumlarında ziyaret ettiler.

**Seviye 22**üst düzey rüya gerçeklikleri, bunama, deliryum ve anestezi ile ilişkilidir. Koma hastalarında bulunur ve onlarla temas kurmak için kullanılabilir. Aynı zamanda ölen ve ahirete inanmayan insanların süresiz olarak "uyuyabileceği" yerdir.

**Seviye 23**ölümden korkan ve öldüklerini bilmeyen ya da ölümden sonra sınırlayıcı bir fikir ya da duyguyu aşamayan insanlarla ilişkilidir. Bu intiharlar, bağımlılar veya yüksek düzeyde direnç, acı veya kederle ölen insanlar için tipik olabilir.

**Seviye 24, 25 ve 26**İnsanların ölümden sonraki yaşamın nasıl olacağına dair kavramlarıyla ilgili sabit inanç ve beklenti düzeyleriyle ilgilidir. Örneğin, birisi cennete ulaştığında trompet sesi duyacağına inanırsa, yapar. Ya da dini bir figüre inanırlarsa onu bulurlar. Düzeyler aynı zamanda sağlam inanç sistemleri ve insanların dünyadaki yaşamın nasıl çalıştığına dair sahip oldukları dünya görüşleri ile de ilgilidir. Aile birinci derecede önemliyse, ölümden sonra ailesel kalıplarında kalacaklardır. Cinsel özgürlük veya başkaları üzerinde güç önemliyse, bu şekilde davranmaya devam edeceklerdir. Lenz, insanların rehberlerin yardımıyla diğer olasılıkları keşfedene kadar uzun süreler - aslında yüzyıllardır- bu seviyelerde kalabileceğini söylüyor.

**Seviye 27**"Park" olarak bilinen bir alemdir. Çoğu insanın öldükten sonra gittiği bir tür kabul merkezi. Pek çoğuna, muhteşem ağaçlar ve çimenler ile devasa, yeşil, sakin bir park gibi görünüyor. Burada, insanlar ölen sevdikleriyle yeniden bağlantı kurar, hayatlarında öğrendiklerini anlamak için rehberlerle çalışır, enerjilerini geri kazanmak için bir gençleştirme merkezine gider, gelecekteki olası yaşamlarına bakar, geniş Akaşik Kayıtlar kütüphanesinde öğrenirler. gezegensel hafıza saklanır veya sadece rahatlayın ve devam etmeye hazır olana kadar oynayın. Bazı insanlar burada kurtarma görevlileri ve "kayıp" ruhları özgürce ilerleyebilecekleri duruma getirmek için daha düşük seviyelere geri dönmeyi öğrenen rehberler olarak eğitilir.

**28. seviye**bazen "yedinci cennet" olarak anılan, insan olmakla son çağrışım olan daha soyut bir durumdur. Burada insanlar yüksek öğretmenler, kurtarıcılar ve peygamberlerle bağlantı kurar ve orası tüm yaşamlarını bütünleştiren reenkarnasyon yapmayan ruhların barındığı yerdir.

Sonraki üç oktavın ötesine geçen Lenz, çoğunun iyi belgelenmediğini söyledi. Seviye 34 ve 35, bununla birlikte, dünya üzerinde aynı anda gerçekleşecek ve nadir görülen bir olay olarak gördükleri iki önemli olaya tanık olmak için dünyanın etrafında toplanmış son derece yüksek kişisel olmayan zekalarla tanıştığımız "Toplanma alanı" olarak adlandırılır. . Bize yardım etmek istiyorlar. Ancak bu bilinç düzeyine ulaşmış kişiler tarafından olaylar net bir şekilde tasvir edilememiştir. Seviye 49, astronominin temel işleyişi ve kozmos ve galaksilerin büyük gizemlerini anlama ile ilgilidir.

Umarım, hem iç hem de dış realitelerinizde iç içe geçmiş birçok enerji ve farkındalık spektrumlarına bir göz atmaya başlıyorsunuzdur. Monroe Enstitüsü'nün farkındalık düzeyleri tanımı, birçok bilinç hiyerarşisinden yalnızca biridir. Hemen hemen her din ve metafizik sistem, daha yavaş, daha derin beyin dalgası durumlarımızda keşfedilecek olanın kendi versiyonuna sahiptir. Tarih boyunca öncüler, kendi kültürlerinin filtrelerini kullanarak bölgeyi haritalayarak daha yüksek farkındalık ve enerji durumlarını araştırdılar, ancak küçük farklılıklara rağmen,

çeşitli modeller arasında büyük benzerlik. Siz de sonunda yüksek boyutlu bilmenin normal görüneceği seviyelere kendi frekansınızı kasıtlı olarak yükseltebileceksiniz.

Kozmos, sayıların sıralamasıdır. Algı, sayının potansiyelinde yer alan formun görüntülenmesidir.

Robert Lawlor

## 214 ile Hangi Bilinç Durumu Karşılaşır?

Yıllar önce gördüğüm bir rüyayı hatırladım, sanki ileri bir derece için sözlü ders alıyormuşum gibi bir ruhani sınav heyeti tarafından saatlerce gibi görünen bir sınava tabi tutuldum. Bana seslenirlerdi: "Yirmi dokuza hangi fiziksel duyum uyuyor?" "Kaşıntı!" Geri arardım. "İki yüz on dört hangi duyguya karşılık gelir?" "Yas!" Diyecektim ki. “On üç ile hangi fiziksel durum ilişkilidir?” “Paraliz!” cevap verirdim. "Beş yüz yirmi beş ile hangi ruh hali eşittir?" "Heves!" cevap verirdim. Sanki her yöne yığılmış ince kağıt mendil katmanlarından yapılmışım gibi, içimde çok ince farklı kılcal işaretler olan bir pul hissi ile uyandım.

Daha sonra, numeroloji çalışmaya başladım ve bir müşterinin doğum tarihinden kaynaklanan sayı kombinasyonlarıyla uzun yıllar çalıştıktan sonra, sayıların gerçekten farkındalık durumlarına, yaşam derslerine, kişilik özelliklerine ve belirli olay türlerine nasıl karşılık geldiğini öğrendim. Sayılar frekanslardır. Ve her frekans, benzersiz bir bilgi türü ve işlev gördüğü belirli kurallarla bir dünya veya gerçekliği ortaya çıkarır. Duyarlılığınızı farklı sayılara ayarlayarak, yeni bilgi dünyalarını keşfedebilir ve kendinizi temel bir enerji becerisinde eğitebilirsiniz: terazileri geçmek.

## Bunu dene!

### *Sayı Titreşimleri Alemleri*

- **1.**Rahatça oturun, avuç içleriniz uyluklarınızda, baş seviyesinde, eşit nefes alın. Dikkatinizi tamamen şimdiki ana ve cildinizin içine getirin.
- **2.**Yer seviyesinde duran cam bir asansörde olduğunuzu ve kapıdan geçerek duvarda çok sayıda 1 rakamını gördüğünüzü hayal edin. Bu sizin normal, günlük realitenizdir.
- **3.**Bu asansörün 1'den 9'a kadar olan katlara çıkabildiğine dikkat edin.

çeşitli seviyelerde ilerleyecek ve deneyimlemek istediğiniz seviyeye geleceksiniz.

- **4.**Gözlerinizi kapatın ve ne kadar hafif olursa olsun, belirli bir sayıya kadar herhangi bir çekiciliği fark ederek zihninizde çok yavaş sayın: 1-2-3-4-5-6-7-8-9 ve geri, 98-7- 6-5-4-3-2-1, sonra tekrar yedekleyin. Rakamlar arasında ilerlerken farklı titreşimleri hissedebiliyor musunuz bir bakın. Son olarak, sezgisel olarak belirli bir sayıya çekileceksiniz. Asansör o seviyede duracaktır. Asansör kapısı açıldığında, dışarı çıkın.
- **5.**Burada, seçtiğiniz sayıya karşılık gelen yeni bir dünya var. Titreşimi hissedin ve kendinizi ona göre ayarlayın. Bu, bedeniniz, duygularınız veya zihniniz için ihtiyaç duyduğunuz bir frekanstır ve belirli bir tür enerji ve bilgelik içerir ve ihtiyaç duyabileceğiniz yetenek ve becerileri kolaylaştırabilir. Etrafında dolaşmak; ne görüyor, duyuyor, koku alıyor veya hissediyorsunuz? Hangi duygu ve hisler tetiklenir? Derinlemesine absorbe edin. Hangi düşünceler ve konular hakkında düşünmeye başlıyorsunuz? Yapmanız gereken bir şey hakkında aklınıza içgörüler geliyor mu?
- **6.**Şimdi sizi karşılamaya bir rehber geliyor. Rehber, bu seviyenin sözcüsüdür ve sizinle bir diyalog başlatarak ihtiyacınız olan bilgi ve tavsiyeleri verecektir. Hayal gücünüze bırakın, bilgi akışına bırakın. Okuyucuya bölümünde açıklanan doğrudan yazma tekniğini kullanarak yazmak istiyorsanız, odaklanmaya devam edin ve aklınıza gelen rehberlik ne olursa olsun nazikçe yazmaya başlayın.
- **7.**Yeterince aldığınızda, rehbere teşekkür edin ve asansöre geri adım atın. Ya başka bir seviyeye geçebilir ve oradaki işlemi tekrarlayabilirsiniz ya da 1. seviyede normal uyanık bilincinize dönerek, ilerledikçe adımları titreşimde hissedebilirsiniz.

## Vücudunuz, Duygularınız ve Düşünceleriniz Frekansınızı Etkiler

Gündelik gerçeklik size başka bir titreşim dizisi sunar. Bunlar fiziksel bedeninizin, duygularınızın ve düşüncelerinizin durumuyla ilgili olanlardır. Sıradan bir günde, birkaçını saymak gerekirse, rahatlık-rahatsızlık, eylem-eylemsizlik, mutluluk-hoşnutsuzluk ve mantık-ilham ölçeklerinde özgürce yukarı ve aşağı hareket edersiniz. Aşağıdaki çizelge, yaşayabileceğiniz çok çeşitli titreşimler hakkında size genel bir fikir vermektedir. Sütunlar yatay olarak birbirine uymuyor.

Kişisel titreşimlerin bir gün boyunca nasıl değişebileceğine dair bir örnek: Belki de hayal ettiğiniz yeni bir heykele başlamak için büyük bir hevesle uyanırsınız ve dokunsal deneyim için açsınızdır. E-postanıza cevap verirken ilk iş, bilgisayarınızdaki bir karışıklık sizi hayal kırıklığına uğratır ve öfkeye dalarsınız. Sonra bir arkadaşınız hafta sonu sizi akşam yemeğine davet eder ve minnettarlığa geri dönersiniz. Heykeliniz üzerinde çalışmaya başlıyorsunuz ve istemeden bir keski ile kendinizi yaralıyorsunuz. Vücudunuz ağrı yaşar ve günün geri kalanında eliniz zonklar. Bu dikkatinizi dağıtır ve kendinizi tükenmiş hissedersiniz.

## Gündelik Titreşimlerin Ölçekleri

Mola verirsin, bazı işler yaparsın ve sıkılırsın. Çalışamayacağınıza karar veriyorsunuz ve televizyonu açıyorsunuz. Güzel bir filmin görsel uyarılmasından hoşlanırsınız, ancak yüksek sesli, hızlı ateşlenen reklamlar sizi heyecanlandırır. Yatma vakti geldi ve uykuya dalmaya çalışırken, para ve yaptığınız işte yeterince iyi olma konusunda endişeleriniz var. Uyuyamayacak kadar aşırı uyarıldığınızı fark ettiğinizde, düşüncelerinizi daha manevi konulara taşıyan bir kitap okudunuz. Bu sizi sakinleştirir ve meditasyon yapmaya karar verirsiniz, bu da size güven verir. Şimdi kendinizi huzurlu ve harika, yetenekli, sanatçı benliğinizle yeniden bağlantı içinde hissediyorsunuz ve

### Bunu dene!

***Günlük Titreşimlerinizi Takip Edin***

• Şimdiye kadar gününüzü tekrar düşünün. Fiziksel, duygusal ve zihinsel durum ne

günü selamladınız mı?

- Gün ilerledikçe frekanslar arasında nasıl hareket ettiniz?
- Şu anda hangi eyaletlerde yaşıyorsunuz?
- Tipik bir günü hatırladığınızda, farkında olmadan tekrar etme eğiliminde olduğunuz bir enerji durumu modeli var mı? Tipik sabah erken titreşiminiz nedir? Öğlen mi? Öğleden sonra mı? İkindi? Akşamın erken vakti? Gece mi?
- Haftanızı tekrar düşünün. Yaşadığınız baskın titreşimler nelerdi?
- Son zamanlarda hangi frekans seviyelerinde rüya gördünüz?

## Kendi Kişisel Titreşiminize Sahipsiniz

Hayatın kendisi formun içinde ve dışında salınım yaptığından ve zihniniz bilinçli ve bilinçsiz olmak arasında gidip geldiği için, iş günlük deneyime geldiğinde, beden-duygu-düşünce ölçeğinin düşük frekanslı ucundan yüksek frekanslı ucuna ve tekrar aşağı geri. Konuştuğum birçok insan, "iyi şeylerde" kalmanın kalıcı bir yolunu bulmaya çalışıyor, her zaman mutlu olmak ve asla amaçtan sapmamak. Ama biz titreşen varlıklarız ve hayatın dalgalı doğası sayesinde deneyimlerimiz boyunca hareket ederiz. Diğer tüm insanlar gibi sizin de kendi kişisel titreşiminiz var ve bu ne düşündüğünüze, hissettiğinize ve ne yaptığınıza bağlı olarak değişiyor. Bilmeniz gereken en önemli şey, onu etkileyebileceğinizdir. Kişisel titreşiminizin dünyanın kaotik frekans çorbasıyla eşleşmesine izin verebilir ve kendinizi çaresizce hırpalanmış hissedebilirsiniz. ya da nasıl hissetmek istediğinizi belirleyebilirsiniz. Ruhunuzun frekansına uyumlanmayı seçtiğinizde, kişisel titreşiminiz 5. bölümde ayrıntılı olarak tartışacağımız "ev frekansınızda" sabitlenir. Kişisel titreşiminize kasıtlı olarak nasıl odaklanacağınızı bildiğinizde netliğinizi koruyun. Ama kişisel titreşiminiz tam olarak nedir ve nasıl çalışır?

**1. Kişisel titreşiminiz, herhangi bir anda sizden yayılan genel titreşimdir.**Bu frekans, önceki çizelgede ana hatlarıyla belirtilen bedeninizin, duygularınızın ve düşüncelerinizin çeşitli daralmış veya genişlemiş durumlarının herhangi birinin birleşimidir. Doğal olarak dalgalanıyor. Bir dakika, fiziksel acı, duygusal mağduriyet ve zihinsel bunalımın bir kombinasyonunu yaşayabilirsiniz. Bir sonraki adımda, duygusal zevk ve keşfetmeye ilgi getiren akıcı fiziksel hareketlerle meşgul olabilirsiniz. Eğer üzgünsen, içgüdülerini kullanabilir ve tepki verebilirsin ve sakin ve mutluysan, son derece sezgisel içgörülere sahip olabilirsin.

**2. Makyajınızın bir yönünün titreşimi, diğer yönlerin titreşimlerini etkiler.**Bir süredir depresyondaysanız, düşük duygusal durum hayal gücünüzün kurumasına ve düşüncelerinizin daha umutsuz ve olumsuz olmasına neden olabilir. Sıcaklık ve coşku eksikliği de vücudunuzun daha durgun ve halsiz olmasına neden olabilir. Öte yandan, örneğin yürüyerek veya dans ederek vücudunuzu düzenli olarak hareket ettirirseniz, duygularınız kendiliğinden olacak ve aynı zamanda daha fazla düşünce akışkanlığı yaşayacaksınız. Bununla ilgili harika olan şey, makyajınızın bir bölümünü geliştirerek genel kişisel titreşiminizi iyileştirebilmenizdir - ölçeği daha iyi hissettiren bir kaliteye yükseltmeniz yeterlidir. Örneğin, yorgunsanız, rahat bir yere geçin ve dinlenin. Sinirliyseniz, memnuniyete geçmeyi deneyin. Eğer takıntılıysanız, kendinize bakmayı deneyin

temel inançlar. Herhangi bir yerden başlayın ve geri kalanınız takip edecek.

Fizyolojik durumdaki her değişikliğe, bilinçli veya bilinçsiz zihinsel-duygusal durumdaki uygun bir değişiklik eşlik eder ve tersine, bilinçli veya bilinçsiz zihinsel-duygusal durumdaki her değişikliğe fizyolojik durumda uygun bir değişiklik eşlik eder.

karaağaç yeşili

**3. Kişisel titreşiminiz dünyadaki ve diğer insanlardaki titreşimlerden etkilenir.**Bedenler akort çatalı gibi rezonansa girdiğinden, olumsuz ve gergin ya da dünyevi ve sakin başka biriyle temasa geçebilirsiniz ve vücudunuz onlarınkini kopyalayacaktır. Belki neşeyle ilerliyorsun ve bir arkadaşın arıyor ve bir sorunu olduğunu ve senin hatan olduğunu söylüyor. Yaptığı bir şey için onun titreşimini alıp onu suçlamaya başlamak kolaydır. Bunu bilmeden önce, üzgün ve bitkin hissediyorsunuz. Ya da belki de yoğun trafikte sıkıcı işe gidip gelirken yorgun uyanır ve daha cansız hale gelirsiniz. Heyecanlı bir iş arkadaşınız harika bir haberle ofisinize gelene kadar beyniniz çalışmak istemiyor. Enerjisi iyimser ve motive. Yakında yaratıcı bir zihin çerçevesi içindesiniz ve son derece üretkensiniz.

Bazı insanlar etrafta olmak için "üstün", bazıları ise "aşağılayıcı"dır. Benzer şekilde, konumlar da titreşimler taşır; bir restoran size "ürpertici" gelebilirken, diğeri sizi güvende ve rahat hissettirebilir. Bazı şehirler yaratıcılığınızı ve sosyal doğanızı harekete geçirirken, diğerleri sizi izole eder ve umutsuz hissetmenize neden olur. Herhangi bir durumda başkaları için "tonu belirleyen" kişi olmayı deneyebilirsiniz, çünkü kişisel titreşiminiz başkalarını sizinki kadar kolayca etkiler.

**4. Kişisel titreşiminiz, kendi seçimlerinizle içinizden üretilir.**Nasıl hissetmek istediğiniz gerçekten size kalmış. Doğal bir titreşiminiz var - ev frekansınız - ruhunuz böyle hissediyor, bebeklerin yaydığı muhteşem, parlak frekans. Bu, siz yaşam boyunca ilerlerken duygusal ve zihinsel dağınıklıkla örtülür. Onu ortaya çıkarabilir ve istediğiniz zaman parlayabilirsiniz. Seçimlerinizden biri, genellikle oldukça bilinçsiz, dikkat çekmek ve kendinizi bir kurban olarak tanımlayarak ve haksızlığa uğramışsınız veya haksızmışsınız gibi davranarak iyi hissetmek olabilir. Bu bilinçsiz seçim, düşük kişisel titreşimde çalışmanızı sağlar. Bu fikirlere sahip olduğunuz ölçüde, sizinkinden daha düşük titreşime sahip diğer insanların, yerlerin ve olayların sizi aşağı çekmesine izin vereceksiniz. Veya doğal olarak yüksek titreşimlere sahip insanlara kendinizi daha iyi hissettirme sorumluluğunu atarsınız.

**5. Kişisel titreşiminiz, ruhunuzun hayatınızın kontrolünü ele almasına izin verdiğiniz ölçüde çarpıcı biçimde gelişir.**Kişisel titreşiminiz sınırlı düşüncenin, olumsuz duyguların veya kendinizi ve dünyayı kontrol etme ihtiyacının sonucuysa, burada dünyada çok iyi vakit geçirmeyeceksiniz! Siz dönüşüm sürecinden geçerken, bu büzülmüş duygular ve inançlar bilinçaltınızdan arınmak için yükselir ve ruhunuzun geniş, sevgi dolu bilgeliğine dayalı yeni bir algı size açılır.

Sonraki bölümlerde, nasıl sağlıklı bir duyarlılık geliştirebileceğinizi ve kişisel

hayatta işlev görür, size başarı getirir ve doğal olarak mutlu ve eğlenceli olmanızı sağlar.

Kuşağımızdaki en büyük devrim, zihinlerinin iç tutumlarını değiştirerek hayatlarının dış yönlerini değiştirebilen insanoğlunun devrimidir.

Marilyn Ferguson

**Sadece Özetlemek için...**

Elektromanyetik frekansların seksen bir oktavından, ses ve ısının titreşimlerine, dünyanın Schumann Rezonansına, maddenin temel dalgalarına kadar dış dünyada birçok enerji titreşimi ile çevrilisiniz. Bazıları duyularınız aracılığıyla algılanabilir, ancak çoğu değildir. İç dünyanızda, nefesinizin ve kalp atışınızın döngülerinden elektriksel beyin dalgalarınıza kadar titreşimli enerji ve bilinç dalgalarıyla yaşıyorsunuz. Beyin dalga seviyelerinizde, yedi çeşit çakrik bilincinden ölüm sonrası deneyimlerin ve diğer boyutların farkındalığına kadar çeşitli farkındalıklar vardır. Duyarlılığınız ile frekans ölçeklerini geçebilir ve her frekansta yeni dünyalar ve bilgiler keşfedebilirsiniz.

Kişisel titreşiminiz veya enerji durumunuz, herhangi bir anda bedeninizin, duygularınızın ve düşüncelerinizin daralmış veya genişlemiş frekanslarının bir karışımıdır. Ruhunuzun içinizde parlamasına ne kadar izin verirseniz, kişisel titreşiminiz o kadar yüksek olacaktır. Kişisel titreşiminiz diğer insanların titreşimlerinden ve dünyanın titreşimlerinden etkilenir, ancak nihayetinde nasıl hissetmek istediğiniz sizin seçiminizdir.

***Ana Frekans Mesajı***

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

İfadelere harcadığınız dikkat miktarıyla doğru orantılı olarak deneyiminiz daha büyük bir boyut kazanabilir. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla "birlikte olun". Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini sağlayabilirsiniz.

## *TİTREŞİMLERDE SORUNSUZ HAREKET*

Dünyayı dinleyin: sesler kaynaklardan kulaklara taşınır. Köpekler davetsiz misafirlere yöneliyor, yunuslar balık sürülerine doğru hareket ediyor, enstrümanlardan müzik dökülüyor, öğretmenlerin ağzından hikayeler akıyor. Bunlar: böcek sesleri, gök gürültüsü, anne çocuğunun fısıldaşması, çabadan inleme, kayıptan çığlık atma, zafer için bağırma. Titreşim katmanlarını dinleyin, onları somut olarak hissedin, sizi etkiler, yankılanmanızı sağlar.

Sen rüzgarsın: şimdi esinti, şimdi esinti, şimdi fırtına. Sen ışıksın: şimdi beyaz, şimdi gökkuşağı, şimdi siyah, şimdi elmas ve şeffaf. Sen hayatın dalgasısın: dışarı çıkmak, geri gelmek, bilinmeyen dolgunluklara balonlanmak, bilinmeyen deliklerde kaybolmak. Durmak istemiyorsun ve durmak istiyorsun. Sallananın sen olduğunu düşünüyorsun. Sallanmanın hepiniz olmadığını biliyorsunuz.

Yüzey titreşimlerinin altında davetkar, yenileyici, fevkalade etkili, başta korkutucu bir şey vardır. Dalgaların altında, hareketin yavaşladığı sessiz yer vardır. Konuşmaya gerek yok: Birini düşünürseniz o da düşünür. Bir arkadaşınızın elinde beliren bir hediye hayal edin ve o oradadır, yaratılış karmaşası yoktur. Çok fazla dalga olmadan bilmek ve yapmak. Ne kadar sakin, ne kadar kolay hissedebiliyor musun? Ne kadar sakin olursanız, niyetiniz o kadar hızlı ve doğru bir şekilde tercüme edilir.

Bu sakin çeviri yerinin altında, başka bir yer. Hiç hareket yok. İşte saf bir şey: farkındalık, sessizlik, derin huzur, nüfuz eden, özgürleştirici sevgi, zihni aşan ve rahatlatan tam anlayış. Yön yok, kuvvet yok, ihtiyaç yok. Tüm yaratma eylemleri burada başlar ve burada biter. Burada evren olarak öğrenirsiniz. Her an, frekanslardan dinginliğe inebilirsiniz. Parçalarınız birleşiyor. Zaman durur ve 'Hiçbir şey yoktur' diye düşünürsünüz. Sonra aniden, bir “gülme” sizi tekrar titreşen parçalara böler: her şey burada! Yeni bir güdü hissetmek için saflıktan yükselirsiniz ve yeni bir titreşim seçersiniz ve yeni bir yere akarsınız ve dinginlik sizi bir kez daha geri çağırana kadar bunun sevincini bilirsiniz.

En derin devlet en yüksek olandır; en sakin olanı en hızlı olanıdır. En samimi, sevgi dolu, bağlantılı duygular en etkili olanlardır. Aşk, hepsinin en motive edici ve yaratıcı frekansıdır. Gerçek, sevginin zihninizde hareket etmesidir. Uyum, yaşamın tüm titreşimlerini koordine eden ve ayarlayan sevginin rezonansıdır. Siz-zihin titreşimleri seversiniz çünkü Zihin titreşimlerden yapılmıştır, yine de siz-ruh sessizliği seversiniz çünkü Ruh bölünmez mevcudiyet ve hareket ettirilemez sevgiden yapılmıştır. Bir frekans ziyafeti yapın, sessizce sindirin, varlığınızı frekanslarla yaratmak için kullanın ve sessizce takdir edin.

# 3

# Duygu Alışkanlıklarınızın Farkına Varmak

Duygular "kötü" değildir. Duygularımızın temelinde, verimli kullanıma sokulabilecek ilkel enerjiler yer alır. Gerçekten de... aydınlanma enerjisi, günlük tutkularımızı ve duygularımızı doğuranlarla aynı doğal kökenlerden doğar.

İgeçenlerde sezgiyle ilgilenen genç bir kıza danışmanlık yaptı. Dudaklarındaki piercinglere ve siyah göz makyajına rağmen Megan'ın gözleri güzellikle parlıyordu ve inanılmaz derecede açık fikirliydi. Ne tür soruları olduğunu sorduğumda omuz silkti ama seansın yarısında bir şey düşündü. "Bazen, sanki güzel şeyler mahvolacakmış gibi, her şeyin ters gideceğine dair ani bir his alıyorum. Buna ne sebep olur? Çünkü erkek arkadaşımın başka kızlarla dalga geçmesinden her zaman korkarım – ama değil – ve sanırım ilişkimize zarar veriyorum."

Vücudunun içini hissettim ve solar pleksusunda ani korku hissinin ona birdenbire çarptığı yeri hissedebiliyordum. Bu duyguya ek olarak, babasının belirsiz bir imajına sahiptim. Babasının onu ve onu terk edip etmediğini sordum.

anne. "Evet," dedi, "küçükken." Küçücük bedeninin o orijinal korku kasılmasıyla nasıl tepki verdiğini hissedebiliyordum, o kafa karıştırıcı terk edilme duygusu ve bir şekilde babasının gitmesine neden olup olmadığına dair şaşkınlık. Sanki zihninin uyanık bir parçası o zaman uyanmıştı, daha önce orada olması gerekmiyordu, bundan sonra benzer türde yıkıcı bir sürprizin olabileceği durumlar için tetikte olacak olan bir parça. “Bir daha asla hazırlıksız yakalanmayacağım!” diyordu.

Megan'ın doğal eğiliminin güvenmek ve sevmek istediğini hissedebiliyordum ve bunu yaptığında bilinçaltı rahatladı. Sonra aniden şunu hatırladı: "Bu durumla ilgili tanıdık bir şey var - terkedilebilirsin: Dikkat et!" Ve aniden daralacaktı. Megan, geçmiş bir deneyimi yeniden yaşadığının farkına varmak yerine, endişeyi yakınlarda olan herkese yansıtıyordu ve bu yüzden şimdiden birkaç arkadaşını ve eski bir erkek arkadaşını kaybetmişti. Vücudunun aşırı duyarlı ve farkında olduğunu, sadece ilk şoka odaklandığını ve özellikle hala genç ve orijinal deneyime çok yakın olduğu için yanıtı kolayca yeniden programlayabildiğini anlamasına yardımcı olmak için onunla çalıştım. Orijinal kasılmayı yeniden doğrulayan kanunsuz zihninin neden olduğu yirmi benzer kayıp daha yaşamamıştı,

## Doğdunuz ve Hâlâ Titreşim Duyarlısınız

Megan gibi, bu hayata tamamen açık ve güvenerek, neşe ve besleyici sevginin ücretsiz değişimini bekleyerek geldiniz. Elbette hepimiz empatik ve titreşimlere duyarlı doğarız. Joseph Chilton Pearce, Evolution's End'de, döllenmeden birkaç gün sonra embriyonun yeni kalp haline gelen titreşen hücrelerden oluşan bir yığın oluşturduğunu anlatıyor. Bu hücreler sese duyarlı gibi görünüyor ve bebeğin kalbini daha da şekillendirmek için gerekli görünen annenin kalp atışlarına ve nefesine uyum sağlıyor. Annenin duygusal durumu ve tekrarlayan davranış kalıpları, hormonal olarak ve sesinin tonuyla fetüs üzerine işlenir. Bebek doğduktan ve vücudu hala adrenal hormonlarla yüklendikten sonra, annenin ve babanın da içgüdüsü yenidoğanı sola, kalbe yakın tutmaktır. Ebeveynlerin kalpleri bebeğin kalbini uyarır, bu da beyin-zihni harekete geçirir ve çocuğa güvenli olduğuna dair güvence verir. Kayıtlı bir kalp atışı çalmanın bebeklerin ağlamasını yüzde 40 ila 50 oranında azaltabileceği yaygın bir bilgidir.

Pearce, yeni doğan bebeklerin hala nasıl süptil bir dünyada yaşadıklarını, neredeyse tamamen annenin vücuduna bağlı olduklarını açıklamaya devam ediyor. “Annenin süptil küresi bebeğinkiyle örtüştüğünde, büyük bir iletişim gerçekleşir. Bu süptil iletişim, anne için farkındalık seviyesinin altında olabilir, ancak bebekte tam olarak aktif olan tek farkındalık seviyesidir.” Bu nedenle, çocuktan anneye ve anneden çocuğa, kalpten kalbe hissetme becerisi, orijinal büyüme ve hayatta kalma yöntemimizdir.

Daniel Goleman, Duygusal Zeka adlı kitabında, bebeklerin ve küçük çocukların birbirleriyle nasıl empatik bağlantılar kurduklarını anlatır. Goleman, "Neredeyse doğdukları günden itibaren, bebekler başka bir bebeğin ağladığını duyduklarında üzülürler" diye bildiriyor ve "etraflarındaki bir rahatsızlığa sanki bir şeymiş gibi tepki veriyorlar

kendi çocuklarıydılar, başka bir çocuğun gözyaşlarını gördüklerinde ağlarlardı." Çocuklar genellikle başka bir çocukta gördükleri sıkıntıyı taklit ederler. Örneğin, başka bir çocuk parmaklarını incittiğinde, bir yaşındaki bir çocuk da acıyıp acımadığını görmek için kendi parmaklarını ağzına sokabilir. Bir bebek ağladığında veya başını okşadığında bir bebeğe oyuncak vermeye çalışabilir. Goleman, daha sonraki çocukluk döneminde çocukların, birinin sıkıntısının hayattaki durumlarıyla ilgili olabileceğini anlamaya başladıklarını ve yoksullar veya dışlanmışlar gibi bütün bir gruba sempati duyabileceklerini söylüyor. Görünüşe göre, titreşimsel duyarlılık ve empati, kökleri rahme kadar uzanan temel insan eğilimleridir.

Hepimiz birbirimizi anlayış ve şefkatle dinlemeyi, diğerinin hissettiklerini duymayı öğrenmeliyiz.

Thich Nhat Hanh

Psikolog Elaine Aron, The Highly Sensitive Person adlı kitabında, "son derece hassas" yetişkinlerin nüfusun yaklaşık yüzde 15 ila 20'sini oluşturduğunu söylüyor. Bunlar, başkaları tarafından gözlemlenmeyen şeyleri hisseden, herhangi bir çevreyi, problemlerini ve potansiyellerini derinlemesine anlayan ve emdikleri girdi miktarını işlemek için genellikle daha fazla alana ve zamana ihtiyaç duyan insanlardır. HSP'ler, acı verici ve felç edici seviyelere kolayca aşırı uyarılır ve genellikle doğal olarak içe dönük, sezgisel, vizyon sahibidir ve ruhları ve ruhsal yaşamlarıyla ilgilidir. Carl Jung, son derece hassas insanların bilinçaltından daha fazla etkilendiğini ve bunun da onlara kehanet öngörülerini içerebilecek önemli bilgilere erişmelerini sağladığını yazdı. Aron'un araştırmasına göre, "orta derecede hassas" tip, sorguladığı kişilerin yüzde 30'unu oluşturuyor.

Kültürümüz bu kadar analitik, materyalist ve rekabetçi olmasaydı belki hepimiz daha bilinçli ve empatik olabilirdik. Belki de kısmen bunun dışında eğitildik; okullarımız sanat ve edebiyattan çok matematik ve bilgisayar becerilerine, dansa ve müzikten çok spora önem verir. Öte yandan, Megan'ın durumunda olduğu gibi, işlevsiz ailelerden kaynaklanan erken yaralanmalar bizi kapatabilir ve bizi kafamıza, telafi edici davranışlara ve hatta bedenlerimizden dissosiyatif durumlara zorlayabilir. Yine de tamamen titreşimsel köklerimiz düşünüldüğünde, özellikle şimdi içimizdeki ve dışımızdaki frekanslar hızlanırken, titreşim ve rezonans yoluyla başkalarını tanımaya karşı duyarsız hale gelmemiz inanılmaz görünüyor. Bugünlerde çok daha fazla sayıda insanın Son Derece Hassas Kişi kategorisine girdiğinden şüpheleniyorum.

## Kadınlar Erkeklerden Daha mı Hassas?

Elaine Aron, okul çağına gelindiğinde, çoğu hassas insanın içe kapanık hale geldiğini, ancak kızların duygularını ifade etmede daha fazla özgürlüğe sahip olduğunu ve hatta

kontrolden çıkmış ya da çaresizken, erkekler hayatta kalmak için daha sabırlı olmak zorundaydı. Daniel Goleman, cinsiyetin duygusal ve empatik yetenekteki rolünü şöyle özetliyor: "... farklılıklardan çok daha fazla benzerlik var. Bazı erkekler, kişilerarası ilişkilerde en hassas kadınlar kadar empatiktir, bazı kadınlar ise duygusal olarak en dayanıklı erkekler kadar strese her anlamda dayanabilir. Gerçekten de, ortalama olarak, erkekler ve kadınlar için genel derecelendirmelere bakıldığında, güçlü ve zayıf yönler ortalama olarak çıkıyor, böylece toplam duygusal zeka açısından cinsiyet farkı yok."

Genellikle kadınların erkeklerden daha sezgisel olduğu varsayılır. Kadınların beynin iki yarısını birbirine bağlayan daha fazla lifleri olduğu için, daha iki taraflı veya aynı anda her iki tarafı da algılama biçimlerine sahip oldukları doğrudur. Erkekler tek taraflı, her seferinde bir taraf algılama eğilimindedir. Bu nedenle kadınlar kendilerini çevreden ve diğer insanlardan ayrı hissetmekte zorlanırlar ve bu ilişki aracılığıyla çok ince bilgiler alırlar. Erkekler de aynı derecede sezgisel olabilir, ancak bölümlere ayrılmış algı onlar için daha doğal olduğundan, sezgisel bir moda geçmek için bilinçli bir seçim yapmaları gerekir. Bu farklılık, duyarlılığa yönelik doğal eğilimlerimizle de ilgili olabilir.

## Ne Kadar Hassassın?

Benim gözlemim, hepimizin eşit derecede hassas olduğu - yoksa hayatta olmazdık. Kaç kez sizin için doğru olmayan tehlikelerden veya deneyimlerden içgüdüsel olarak kaçındığınızın ve sizi ilerletecek şeyleri kaç kez doğru bir şekilde seçtiğinizin farkında mısınız? Elbette hatalar yaptın ama hassas olduğun için onlardan ders aldın. Duyarlılığı yeni bir çerçeveye oturtmayı tercih ediyorum, böylece son derece duyarlı, orta derecede duyarlı veya duyarsız olmak yerine kendimizi duyarlılığımız hakkında bilinçlilik derecelerine sahip olduğumuzu düşünüyoruz. Duyarlılığımız her zaman çalışır, ancak bunun nispeten farkındayız veya farkında değiliz.

Tüm büyük keşifler, duyguları düşüncelerinin önüne geçen insanlar tarafından yapılır.
Rahip Charles H. Parkhurst

Birçoğumuz ne yaptığımızı bilmeden bilinçli zihnimizin yüzeyinin hemen altında kalan çok miktarda bilinçaltı bilgi ve fikir toplayan bilinçsiz veya farkında olmayan duyarlı insanlarız. Bu olduğunda, bilinmeye çalışılan şeyin baskısını yaşarız ve bu, görünüşte sebepsiz yere bunalmış, felç olmuş veya üzgün ve sinirli hissetmemize neden olabilir.

Bazılarımız, çevremizdeki dünyadan hissederek aldığımız ince verileri, olumsuz yansımalar olmadan tanımlayabilen ve kullanabilen bilinçli duyarlılarız. Doğru bilgiyi, zamanlamayı, eylemi ve konuşmayı algılarız ve günlük hayatta başarılı oluruz.

Yine de diğerleri, yüksek düzeyde duyarlılıkla dünyada başarılı bir şekilde çalıştığınız ve ayrıca bilgelik kazanmak, fiziksel olmayan varlıklarla etkileşime geçmek ve kasıtlı olarak ruhsal boyutlara geçmek için hissettiğiniz yüksek bilinçli duyarlılar haline geliyor

ruh temelli yaratımları somutlaştırın.

Muhtemelen, belirli hassasiyetler konusunda bilinçsiz, diğerleri hakkında uyanık ve kasıtlı ve zaman zaman yeni daha yüksek bölgelere uzanan bu üç kategorinin bir karışımısınız. Dikkatinizi, içgörü kazandığınız yollara verir ve titreşimlere duyarlılığınıza dayalı olarak harekete geçerseniz, muhtemelen bu yeteneği oldukça sık kullandığınızı fark edeceksiniz.

## Bunu dene!

### *Hassasiyeti Nasıl Deneyimlediniz?*

- **1.**Günlüğünüzde, duyarlılığın baskın bilme, hareket etme veya iletişim kurma şekli olduğu, yaşadığınız üç olumlu veya olumsuz deneyimin bileşenlerini tanımlayın. Örneğin: "Sue'dan özür diledim çünkü önceki yorumumdan ne kadar incindiğini hissedebiliyordum" veya "Kutup ayılarının ölmesiyle ilgili bir belgesel izledim ve günün geri kalanında çalışamadım" veya "Anlayabilirdim. toplantı dedikodu seansına dönüşecekti." Öncesi ve sonrası, duygusal ve fiziksel olarak nasıldı? Ne hissettiğini nasıl anladın? Diğer insanlar nasıl tepki verdi?
- **2.**Şimdi, diğer insanların size veya bir başkasına karşı hassas veya duyarsız olduğu üç deneyimin bileşenlerini tanımlayın. Sizi tam olarak nasıl etkiledi?
- **3.**Bu hafta, daha hassas olabileceğiniz durumlara çok dikkat edin ve nasıl daha fazla bilgi sahibi olabileceğinizi, daha fazla katkıda bulunabileceğinizi veya başkalarının kendilerini daha doğrulanmış ve anlaşılmış hissetmelerine nasıl yardımcı olabileceğinizi görmek için duygusal ve beden farkındalığınızı açın. Pratik bir durumda yüksek hassasiyet uyguladıktan sonra nasıl hissettiğinize dikkat edin.

## Hem Sağlıklı Hem Sağlıksız Duygu Alışkanlıklarınız Var

Doğduğunuz andan itibaren, yaşam boyunca yolunuzu hissetmek için bir bilinçaltı sistemi geliştirmeye başladınız. Aldığınız karşılamaya bağlı olarak, son derece hassas küçük bedeniniz ya açık ve ışıltılı kalmayı ya da kendini korumada kasılmayı öğrendi. Zamanla, bu tepkiler hayatta kalmak için söylenmeyen kurallara dönüştü. Bebeğinizin zihninin güvende olduğunu hissettiği kadar ruhunuzun parlamasına izin verirken sizi hayatta tutan duygu alışkanlıkları haline geldiler.

Her durumda sizin için neyin doğru olduğunu görmek için kendi içine çekilmek veya tüm kalıpları kopyalamayı öğrenmek gibi duygu alışkanlıklarından bazıları sağlıklı

öğrenmek istediğiniz insanlar tarafından somutlaştırılır. Ancak geliştirdiğiniz duygu alışkanlıklarının çoğu sağlıksızdı, sizi korumak veya bebeğinizin dünyanın kaçınılmaz doğası hakkında yaptığı yanlış algılamaları pekiştirmek için tasarlandı. Belki de "bedeninizi terk etmeyi" öğrendiniz ve ana-babanızın sizinle kavga etmesi ya da size vurmasının korkunç acısına karşı duyarsız hale geldiniz. Belki de üzgün annenin depresyon nöbetlerine karşı aşırı duyarlı hale geldin, böylece onu mutlu etmek için onunla birleşebilirsin, böylece seninle ilgilenmeye devam edebilirdi. Bugün bu duygu alışkanlıkları ikinci doğanızdır ve sağlıksız olanlar kişisel titreşiminizi düşük tutar ve dönüşümünüze engel teşkil eder.

Kendinizi nasıl, ne ve ne kadar hissetmenize izin verdiğinize biraz ışık tutmak için, bazı duygu alışkanlıklarınızı keşfedelim. Sağlıklı hissetme alışkanlıklarınız bilgiye erişmenize, doğru kararlar almanıza ve ilişkilerinizi geliştirmenize yardımcı olur. Sağlıksız duygu alışkanlıklarınız, altta yatan duygusal yaralara ve engellenen enerji

## Titreşim Duyarlılık Anketi

Bu anket, duygu alışkanlıklarınızı anlamanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Derecelendirme var, ancak nihai puanlama yok. Aşağıdaki ifadeleri 1'den 10'a kadar derecelendirin, 10'u yüksek bir sıklık veya en doğruyu belirtir. Sonuçlarınızı gözden geçirin, belirli duyarlılık modelinizi ve daha duyarlı olma konusundaki fikirlerinizi arayın.

Yüksek Puan Sağlıklı Hissetme Alışkanlıkları

- **1.**Yeni insanlar ve fikirler hakkında içgüdülerime güveniyorum.
- **2.**Gerçeği ve yalanı kolayca sezerim.
- **3.**Diğer insanların ruh hallerini hemen fark ederim.
- **4.**Kendi iyi fikirlerime ve rehberliğime güvenirim.
- **5.**Gerçekleşebileceğime ve istediklerime sahip olabileceğime güveniyorum.
- **6.**Duygularımın bana faydalı bilgiler getirdiğine güveniyorum.
- **7.**Gördüğüm mekanlardaki pozitif veya negatif titreşimlerin hemen farkına varırım.

giriş. ____

- **8.**Fiziksel olmayan varlıkları, enerji alanlarını ve insanların ruhlarını hissedebiliyorum.
- **9.**Çoğu zaman diğer insanların ne düşündüğünü bilirim.
- **10.**Harekete geçmek için doğru anı biliyorum.
- **11.**Nötr veya olumsuz sağlıklı titreşimleri fark edebilirim.

Yüksek Puanlar = Sağlıksız Duygu Alışkanlıkları

- **1.**Kendimin ve başkalarının acılarına üzülüyorum.
- **2.**Şiddet hakkında okumaya veya izlemeye karşı düşük toleransım var.
- **3.**Yoğun uyaranlardan ve kaostan rahatsız oluyorum.
- **4.**Aynı anda çok fazla şey yapmak zorunda kaldığımda çıldırıyorum.
- **5.**Duygularımı göstermek, başkalarının bana güvenmemesine neden olur.
- **6.**Duygulara dayalı kararlar vermek başarısızlığa yol açar.
- **7.**Çok fazla habere maruz kalma veya genel halk beni felç ediyor.
- **8.**Aşırı uyarıldığımda, "akılsız faaliyetlere" veya bağımlılıklara kaçarım.
- **9.**Savunma veya kritik moddayken titreşimsel bilgileri fark ediyorum.
- **10.**Daha duyarlı olsaydım, dünyada düzgün bir şekilde çalışamazdım.
- **11.**Daha hassas olsaydım, delirebilir veya sorunlu zihinsel sorunlar geliştirebilirdim.
- **12.**Daha hassas olsaydım, ciddi şekilde hastalanabilirdim.

Cevaplarınızı inceledikten sonra, nasıl hissettiğinizden büyük ölçüde habersiz olduğunuz veya çok fazla temas halinde olduğunuz belirli alanlar olduğunu fark edebilirsiniz. Titreşimsel uyarıma karşı yüksek veya düşük toleransınız olduğunu, olumsuz algıya kolayca ya da çok kolay geçmediğinizi veya inançlarınızın duyarlılığınızı genişletmeyi kolaylaştırdığını veya zorlaştırdığını görebilirsiniz. Bu iyi bir bilgi - doğru ya da yanlış değil, algınızla daha bilinçli olmaya başlamanız için bir yer. Mevcut kalıbınız hakkında yazmak isteyebilirsiniz. Korku sizi en çok nerede etkiler? Sağlıksız alışkanlıklarınızı sağlıklı tarafa kaydırmak için ne yapabilirsiniz? Titreşimsel bilgilere güvenme ve kullanma becerinizde zaten neredesiniz? Daha sağlıklı hissetme alışkanlıklarını nerede geliştirmek istersiniz?

## Duygu Alışkanlıklarınız Nasıl Gelişir?

Doğduktan sonra, hala empatik ve titreşime duyarlı bir organizma olarak faaliyet gösterdiğiniz o zamana, kelimeleri öğrenmeden ve açıklama katmanları, kimlik ve başa çıkma mekanizmaları oluşturmadan önce küçük bir yolculuğa çıkalım. Çevrenizle birleştirildiniz ve bir yunus gibi, dünyaya sınırsız olarak genişleyen ve size geri dönenlerle yön bulmayı öğrenerek kendi markanız olan sonarınızı gönderdiniz. Minyatür bir güneş gibiydin, berrak ışık saçıyordun, aşk ve

içinde olmak isteyen herkese neşe. Koşulsuz sevginiz anne babanıza veya çevrenizdeki diğer nüfuzlu insanlara ulaştığında, onlar sevme ve empati duyma yeteneklerini korudukları her yerde, sonarınız geçti ve realiteniz doğrulandı, hatta belki büyütüldü. Ruhunuzun hakikatini orada, o özel duyumda hissedebilirdiniz: buna haz bile denebilir. Sağlıklı bir çocukluk, bu tür bir ruh doğrulaması ile işaretlenir.

Ama anne babanız veya başkaları nerede korkmayı, kalplerini kapatmayı, güvensizlik geliştirmeyi ya da neşeyi reddetmeyi öğrendilerse, sonarınız size geri döndü. Belki de babanız çocukken oyunbazlığını kendi anne ve babası sert olduğu için durdurmuştur ve bilinçsizce bu katılığı ve tüm çocukların disipline ihtiyacı olduğu inancını benimsemiştir. Sınırsız neşeniz onun katı inançlarına ve "kalınlaşmış" duygulara çarptığında, kendinizi deneyimleyemezsiniz. Bunun yerine, bir şeylerin yanlış olduğunu hissediyorsunuz ama bunun ne olduğunu bilecek kadar bilginiz yok. İlk gerçekleştiğinde, bu geri tepme, organizmada garip bir yönelim bozukluğu ve gerçeklikten yoksunluk duygusu yaratır. İşte "kendi olmayan" olan, olduğunuzdan daha yavaş, daha yoğun, daha keskin ve daha karanlık olan bir şey. İşte bir dış dünya, yaşamdan ayrılma, korku ve ego deneyiminin başlangıcı.

Siz-organizma enerji verimlidir ve sizi ayakta tutacak sevgiyi arar. Davranışınızı ebeveyninizin inançlarına ve bilinçsiz vücut duruşlarına uyacak şekilde uyarlarsanız, enerjinizin rahatsız edici bir şekilde geri dönmediğini öğrenirsiniz. Onları kopyalarsınız ve üstesinden gelemediğiniz zaman kendinizi ifade etmeye çalışmayı bırakırsınız. Bunun için cezalandırılırsanız, aşırı derecede yaratıcı olmayacaksınız. Ebeveynlerinizi rahatsız ve katı hale getiriyorsa, şefkatli olmayı bırakırsınız. Annenizin gözleri tepkisizse veya babanızın kalbi sertse, göğsünüzden veya gözlerinizden sıcak bir şekilde yayılmayı bırakırsınız. O zaman annen daha rahat olduğu için sessiz olmayı ya da baban gibi yürümeyi çünkü onu onaylıyor ya da komik davranmayı öğreniyorsun çünkü kahkaha anları işkolik ebeveynlerinin yarattığı yokluklardan daha iyi hissettiriyor.

Enerjinizi akabileceği yere akıtmayı öğreniyorsunuz ve birçok alanda kendinizi hareketsizliğe teslim ediyorsunuz. Ebeveynlerinizin inançları, duygusal önyargıları ve vücut duruşları ile anlaşmayı aşkla karıştırıyorsunuz. Ruh onayı alamıyorsanız, hayatta kalmak için kırıntı bile olsa elinizden geleni yaparsınız. Her yerde kötüye kullanımla karşılaşırsanız, organizmanızdaki yoğun kasılma tepkileri, fiziksel ve ruhsal olarak büyümenizi ciddi şekilde engelleyebilir. Bu şekilde erken hissetme alışkanlıklarınız başlar. Bedeninizi belirli bir şekilde tutarsınız, yalnızca belirli bir tür enerji ve yoğunlukta çalışırsınız ve tam benliğinizin yalnızca bir yüzdesinin onu izlemeden yayılmasına izin verirsiniz. Kendinizi bu tür bir insan ve yaşamı bu kurallara göre işleyen olarak tanımlıyorsunuz.

Ruh deneyiminden uzak tutuluyoruz çünkü iç dünyamız geçmiş travmalarla dolup taşıyor.. Bu dağınıklığı temizlemeye başladığımızda, ilahi ışığın ve sevginin enerjisi varlıklarımızdan akmaya başlar.

## Şimdi Hasarı Geri Alma Zamanı

Kendinizi bilinçsizce, koşullu sevgi ve kısmi kabul ile sınırlı koşullar içinde yaşamaya ne kadar çok adapte ederseniz, şimdi yeni, daha hızlı titreşimsel uyarım tarafından boğulmuş hissetme olasılığınız o kadar artar. Bu yeni enerjiler yabancı görünüyor. Orijinal sonar planınızla uyuşmayan uyaranlar yanlış, tehdit edici, kendi kendini olumsuzlayan ve zihin uyuşturan olarak deneyimlenir - bebekken ilk sonar geri tepmelerini deneyimlediğiniz gibi. Günümüzün hızlı frekanslarıyla dolup taşarken, bilinçaltınızın derinliklerinde bir yerde, "Ha? Bu hesaplanmaz!" ve ya kafa karışıklığı ve şaşkınlık yaşıyor ya da gelen frekansların kendi kendini koruyarak reddedilmesini yaşıyor.

Dönüşüm sürecinin ilk aşamalarının nasıl ilerlediğini hatırlıyor musunuz? Vücudunuzdaki enerji hızlandıkça, düşük frekanslı bilinçaltı blokajlarınız - erken tavizler, teslimiyetler ve sevgi kaybı duygularıyla yakından bağlantılı - baskı altında kalamaz. Yüzeye çıkarlar ve bilinçli hale gelirler. Artık modası geçmiş kararları ve yanlış algılamaları gözden geçirebilir ve değiştirebilirsiniz. Daha hızlı frekansları yerleştirmek, ne kadar sevip paylaşabileceğinize dair fikirlerinizi ayarlamak ve kasılmış duygu alışkanlıklarınızı ortadan kaldırmak şu anda ana iş. Yine de eski alışkanlıkları unutmak ve yenilerini geliştirmek bir gecede ortaya çıkan önermeler değildir; sabır, tekrar ve merhamet isterler. buna hazır mısın? Gerçekten bebekken tanıdığınız açıklığa geri dönüyorsunuz ve ruhunuzu gerçek benliğiniz olarak eski haline getiriyorsunuz.

Korku temelli duygu alışkanlıklarınızı belirledikçe, bazı durumlarda fobik bir kaç ve kaçın kararından, diğerlerinde ise karşı fobik bir savaş ve kontrol kararından kaynaklandığını fark edeceksiniz.

## "Uçuş" Kararına Dayalı Sağlıksız Duygu Alışkanlıkları

İşte bilinçaltı bir kaç ve kaçın kararına dayanan bazı sağlıksız duygu alışkanlıkları:

- Kelimenin tam anlamıyla odayı, ilişkinizi, işinizi veya ülkeyi terk ediyorsunuz ya da sohbeti, bedeninizi ve hayatınızı bırakıyorsunuz. Kendinizi ve başkalarını terk ediyorsunuz. En kötüsü, kişiliğiniz bölünür ve çözülür. Yönünüzü şaşırmış, kaybolmuş, depresif, motivasyonsuz ve kayıtsız hissediyorsunuz. Hafıza kayıplarınız ve kayıplarınız var.
- Alkol, uyuşturucu, yemek, seks, egzersiz, televizyon, iş, alışveriş, endişe, sosyalleşme ya da internet bağımlılığıyla dikkatinizi dağıtıyor ve uyuşturuyorsunuz.
- Kendinizinkinden başka gerçekliklerde yaşıyorsunuz veya başka yerleri ve zamanları, ünlüleri, kahramanları, fiziksel olmayan alemleri ve varlıkları ya da

- İlişkili bir davranışta, yücelttiğiniz insanları memnun etmeme konusunda aşırı hassassınız, bu nedenle diğer kişinin hayatında sanal olarak yaşadığınız karşılıklı bağımlı ilişkiler geliştirirsiniz, onlarla birleşir, kendinizi kaybedersiniz ve sonunda kendinizi hükmedilmiş hissedersiniz.
- Zihninizi tekeline alan ve hiçbir şey hissetmemek için harika bir bahane sunan, yaşamdan daha büyük bir duruma dahil oluyorsunuz: hastasınız, acı içindesiniz, acizsiniz, depresifsiniz, utangaçsınız, iflas ettiniz, yaralandınız, kötü niyetli bir ilişki içindesiniz, ya da hasta bir akraba, sorunlu bir iş veya tadilat yaptığınız sorunlu bir evle ilgilenmeniz gerekiyor.
- Kişisel sınırlarınız, benlik duygusu, tercihler veya özgürlük olmadan çaresiz ve mağdur hissediyorsunuz ve yavaş yavaş tükeniyor, tükeniyor ve felç oluyorsunuz. Şikayet ediyorsun, kendini şanssız hissediyorsun, mazeret uyduruyorsun, genellikle kötü bir ruh halindesin ve tekrar eden olumsuz döngülerden rahatsız oluyorsun.
- Zamanla fiziksel sağlığınızı yıpratan endişe ve panik ataklar sizi ele geçiriyor.

Ne zaman aşırı bir duygu hissetsen, bu ister öfke, ister incinmişlik, ister umutsuzluk, hatta mutluluk olsun ve bu duyguya göre hareket etsen, netlik olamaz. Duygular hissedilmek için burada. Gerçek eylem ya da eylemsizlik, tüm duyguların altında yatandan gelmelidir... .Meselenin özünde, her duygunun özünde, ne kadar korkunç olursa olsun, huzur vardır.

## "Mücadele" Kararına Dayalı Sağlıksız Duygu Alışkanlıkları

İşte bilinçaltı bir savaş ve kontrol kararına dayanan bazı sağlıksız duygu alışkanlıkları:

- Kendiniz dışındaki suçlamayı, öfkeyi, öfkeyi, nefreti ve şiddeti, bir şey hissetmek istemediğinizde diğer insanlara yansıtırsınız. Gerçekliğinizin işlemesini istediğiniz şekilde tehdit eden insanlara saldırıyorsunuz.
- Bir problem çözücü oluyorsunuz ve dış dünyayı tercihlerinize uygun hale getirmek için sizi rahatsız eden şeyleri düzeltmeye çalışıyorsunuz.
- Başkalarının ne kadar mutlu ve sağlıklı olması gerektiğine dair fikirlerinizi büyüme süreçlerine yansıtarak bir kurtarıcı, kurtarıcı veya şifacı olarak harekete geçersiniz.
- Çekicilik, baştan çıkarma, sahte alçakgönüllülük, hile, pazarlık, manipülasyon veya güç kullanarak diğer insanları etkilemeye veya kontrol etmeye çalışıyorsunuz.

- Çözülmeyen çatışma ve kutuplaşmış konumlarda sıkışıp kalırsınız. Tartışıyor, eleştiriyor, kavga ediyor ve başkalarını reddetmek veya cezalandırmak istiyorsunuz.
- Yaşamak zorunda olduğunu düşündüğün kendini feda eden gerçekleri sevmeye kendini ikna ediyorsun. Aslında, kontrolün sizde olduğunu hissetmek için başkalarına onları seçtiğinizi veya kasıtlı olarak yarattığınızı söyleyebilirsiniz.
- İnatçı ve dirençli, sabırlı ve hareketsiz hale gelirsiniz. Değişmeyeceksin,

## Aksine, İşte Bazı Sağlıklı Duygu Alışkanlıkları

Açık kaldıysanız veya dünyayı bilinçli olarak algılama yeteneğinizi aktif olarak geliştiriyorsanız, bu sağlıklı hissetme alışkanlıklarından bazılarını tanıyabilir veya geliştirmek isteyebilirsiniz:

- Doğal bir içsel etik ve uyum duygusuna uygun olarak, kendinizi yargılamadan veya özveride bulunmadan hissetmenize, düşünmenize ve hareket etmenize izin verirsiniz.
- Başkalarının sizin için özgünlüklerini feda etmelerine gerek kalmadan hissettikleri, düşündükleri ve davrandıkları gibi davranmalarına izin veriyorsunuz.
- Diğer insanların, yerlerin ve durumların frekanslarını bilinçli olarak fark edersiniz ve özellikle sizinkinden daha düşükse, kendinizi bunlara uydurmak için değiştirmezsiniz.
- Yeni bilgi ve fikirleri etkinleştirmek için kasıtlı olarak diğer frekanslarla (insanlarda, yerlerde veya durumlarda) birleşirsiniz, sonra kendinize geri dönersiniz ve bilgiyi nasıl veya nasıl uygulamak isteyip istemediğinize karar verirsiniz.
- Farkındalığınızı açık tutuyorsunuz ve şu anda vücudunuzdan gelen ince sinyallere açıksınız. Merkezde ve tetikte kalarak, kendinizi dünyadan ayırmanıza veya kendinizi dünyadan savunmanıza gerek kalmaz; sadece frekansınızı, herhangi bir anda sizi en çok besleyen veya eğlendiren titreşime göre ayarlarsınız.
- Bir şeyler hissetmekten kaçmak için değil, her durumda sizin için neyin doğru olduğunu görmek ve kendi fikirlerinizi bulmak için kendi içine çekilirsiniz. Her duyumu ve algıyı yararlı olarak görerek, çeşitli duygulardaki içgörüleri ve mesajları bulursunuz.
- Kendinize güvenir ve eğlenirsiniz, böylece başkalarını etkilemenize gerek kalmaz; ortaya çıkan kolaylık, artan netliği kolaylaştırır. Bilmeniz gerekenleri tam da bilmeniz gerektiğinde bileceğinize güvenirsiniz. Enerji ve farkındalığı başkalarıyla kolayca paylaşırsınız.
- Hayatın bununla ilgili olduğunu bilerek, en kasılmış olandan en geniş olana kadar tüm duyumları deneyimlemenize izin veriyorsunuz. Kasılmalar bile faydalı bilgi

diğerlerinin kutuplara sahip olması ve istikrarı bulmak için çekirdeğe nüfuz ederken sık sık değişmesi.

- Deneyiminizin size ve yaptığınız seçimlere bağlı olduğunu biliyorsunuz. Bedeninizde, duygularınızda ve düşüncelerinizde koştuğunuz frekansları ayarlayarak realitenizi değiştirebileceğinizi ve "hayatınızın şeylerini" yaratabileceğinizi veya çözebileceğinizi biliyorsunuz.
- Dünya ile canlı bir bağlantı kurduğunuz için heyecanlısınız ve keşif ve yaratıcılıkla tamamen meşgulsünüz. Siz ve dünyanın birçok boyuttan ve farkındalık frekansından oluştuğunu ve hepsine erişiminiz olduğunu kabul ediyorsunuz.

## Sağlıksız Duygu Alışkanlıkları Nasıl Bilinçli Duyarlılığa Dönüştürülür

Sağlıksız duygu alışkanlıklarınızı sağlıklı olanlarla karşılaştırarak, bazı duyarlılık hedefleri koyabileceksiniz. İlk önce neyin işe yaramadığını belirlemek, kendinizi ve başkalarını affedebilmek için neden bu işlevsiz kalıplara sıkışıp kaldığınızı şefkatle anlamak ve ardından eski kalıpların yerini alabilecek yeni ve daha iyi yöntemler belirlemek isteyeceksiniz. Bir sonraki adım, sağlıksız bir kalıbın ortasındayken, kendinizle başa çıkmak için başka bir sağlıksız duygu alışkanlığı kullanmadan kendinizi yakalama alıştırması yapmaktır. Sizinle aynı fikirde olmadığı için bir arkadaşınızı terk ettiyseniz, sakinleşmek için bir bira içmeyin. Bunun yerine, anlayış aramak için arkadaşınızın gerçekliğine odaklanmak ve hissetmek gibi sağlıklı bir duygu alışkanlığı deneyin.

Kendinizi eleştirmeyin veya cezalandırmayın! Bunun yerine, "Hata, işte yine başlıyorum, kendimi çılgın genel halktan izole ediyorum" veya "Ne istediğim konusunda yeterince uyanık olmadığı için partnerimi suçlamak istediğimi fark ediyorum" deyin. Sadece dikkatinize getirin, sadece fark edin ve bir an için onunla birlikte olun. Sağlıksız hissetme alışkanlığını askıya almayı öğrenin, zihninizin gevşek bir kas gibi yumuşamasına izin verin ve vücudunuz ne yaşıyorsa onu değiştirmeye çalışmadan tam olarak deneyimleyin. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, öncekinden otuz saniye daha uzun süre rahatsız hissedin. Bir gözlemci olun. Bilinçsiz alışkanlıklarınızı, onlar hakkında bir şeyler yapabileceğiniz bilince getirin.

Kaygı büyümenin ta kendisidir... İnkar edilen kaygı bizi hasta eder; tam olarak karşı karşıya kalınan ve tümüyle yaşanan kaygı kendini neşeye, güvenliğe, güce, merkezliliğe ve karaktere dönüştürür. Pratik formül: Ağrının olduğu yere gidin.

Peter Koestenbaum

Dikkatinizi vererek ve biraz utanç verici kontrol etme ya da kaçınma deneyimiyle "birlikte" olarak, kendinize bir açıklık, hafif bir duraklama verirsiniz. Bu nefeste, bir alternatif seçme fırsatınız var. Gerçekten neler olup bittiğini hissetmenin daha olumlu

Günlüğünüze ortak bir konu ile hangi çocukluk deneyimlerinin bağlantılı olduğunu yazıyorsunuz? Vücudunuzdaki gerginlikleri hissetmeye ve onları yoga veya tai chi ile serbest bırakmaya ne dersiniz? Sağlıksız bir alışkanlığı ortadan kaldırmayı başardıktan sonra, bilinçli olarak sağlıklı olanı değiştirdiğinizden emin olun. Hatta kendinize yüksek sesle şunu söylemek isteyebilirsiniz: "Gördün mü, Öz? Şimdi bunu BU şekilde

**Bunu dene!**

***Sağlıklı Hissetme Alışkanlığı Uygulayın***

- Kendinizi bir dahaki sefere yoğun enerjiye veya geçmişteki yaralanmaların simgesi olan durumlara kaç ya da dövüş tepkisi verirken bulduğunuzda, sağlıksız duygu alışkanlığının ne olduğuna dikkat edin. Orta akışta eylemi askıya alın. Ne hissettiğinizi kendinize tanımlayın: "Endişeliyim çünkü geç kalacağım ve insanlar benim hakkımda kötü düşünürlerse, onlarla başarılı olma şansıma zarar verebilir."
- Nasıl hissedeceğinizi ve sağlıksız alışkanlığa devam ederseniz neler olabileceğini hayal edin. Bu durumda panik atak geçirecek, kaybolacak, kaza geçirecek ya da toplantıya giderken kafanız o kadar karışabilir ki, daha da kötü bir izlenim bırakabilir ve herkesi yabancılaştırabilirsiniz. Stratejinizi değiştirmeyi seçin.
- Nefes almak! Şimdiki ana ve bedeninize geri dönün ve rahatlayın.
- Yukarıdaki sağlıklı hissetme alışkanlıkları listesini tekrar düşünün ve birini seçin. Bir olumlamaya dönüştürün; örneğin, "Deneyimlerimin bana ve yaptığım seçimlere bağlı olduğunu biliyorum." Sadece buna odaklanın, duyarlılığınızı böyle olmanın nasıl hissettirdiğine göre ayarlayın ve uyguladığınızda mevcut durumla ilgili deneyiminizin nasıl değiştiğini görün.
- Başka bir zaman, önceki listeden sağlıklı hissetme alışkanlığı fikirlerinden birini seçin ve tüm gün boyunca uygulayın. Yine bunu bir olumlamaya dönüştürün: "Başkalarının hissettikleri gibi hissetmelerine, düşünmelerine ve hareket etmelerine izin veriyorum; benim için özgünlüklerini feda etmelerine gerek yok." Duygularınız nasıl artar?

***Titreşimlere Bilinçli Olarak Duyarlı Olmanın Faydaları***

• Sezgisel yeteneğiniz ve netliğiniz yüksek. İyi kararlar veriyorsun.

- Yaratıcı ve yenilikçi yetenekleriniz yüksek. İhtiyacınız olanı kolayca gerçekleştirebilir ve size verileni kullanabilirsiniz.
- Kolayca işbirliği yapar ve diğerlerinden en iyisini çıkarırsınız. Başkalarının motivasyonları, acı kaynakları ve büyümek ve iyileşmek için neye ihtiyaç duydukları konusunda derin bir kavrayışa sahipsiniz. İnsanlara ihtiyaç duydukları yardımı, tavsiyeyi veya anlayışı sunabilirsiniz.
- Herhangi bir şeyin iç dinamiklerini hissetme kapasiteniz, ilişkilerinizde, kişisel yaşamınızda ve işinizde mutluluğa ve başarıya ulaşmada size avantaj sağlayan verileri ve içgörüyü getirir.
- Ayrılık ve tecrit duygularını ortadan kaldırabilir ve hayattaki her şeyin gerçekte ne kadar bağlantılı ve karşılıklı kaynaklı olduğunu anlayabilirsiniz. Bu, şeylerdeki

**Bilinçli Duyarlılık Geliştirmek Kriz Geçirmez!**

Daniel, kariyerinin büyük bir bölümünde banka başkanıydı ve yaşam tarzı lükslerle doluydu. Hızlı ve akıllıydı, harika bir problem çözücüydü, bir pazarlama dehasıydı ve gücünü kötüye kullanmayan iyi bir liderdi. Emekli olduğunda, herkes onun gitmesine üzüldü. Bir süre seyahat etti ve çeşitli kurullarda görev aldı, ancak hayatta daha fazlası olduğunu biliyordu. Huzursuz ve gergin oldu. Her zamanki kararlılığıyla, çözülmesi gereken bir sorun olarak ele alarak, maneviyat ve metafizik üzerine bir çalışmaya daldı. Dünyanın dört bir yanındaki güç noktalarını ziyaret etti ve onları listesinden çıkardı. İyi öğretmenlerle çalıştı, yüzlerce kitap okudu ve yoga yaptı. Sonra kalp krizi geçirdi. İyileştiğinde, zihninin sözde "doğru yerde" olduğu ve "tüm doğru şeyleri yaptığı"na göre, bunun başına nasıl gelebileceğini merak etti.

Sorunun kökenini bulmak için birlikte birkaç seans yaptık ve su yüzüne çıkan ilk şeylerden biri Daniel'in bu şekilde keşfedilemeyecek veya deneyimlenemeyecek sorunlara zihinsel güç ve problem çözme becerilerini uyguladığıydı. Güçlü iradesini ve aklını ne kadar çok kullanırsa, istediği deneyim o kadar ondan kaçıyordu. Şanlı bir kariyerin ardından karşı karşıya olduğu boşluk düşüncesi ürkütücüydü. Mükemmelliği bildiği gibi uygulayamadı ve amacına ulaşamadı; aslında amacının ne olduğunu bile anlayamamıştı çünkü bu bir varoluş haliydi ve tanıma meydan okuyordu. Cevap tam karşısındaydı; kalbi kırmızı bir acil durum işareti gibi yanıp sönüyordu. "Hey!" "Yavaş ol. Dikkatini bana ver. cevap benim! Beni hisset. Hissettiğimi hisset. Sadece bir süre OL."

Yüreğinden bilmek ve “varlığı” deneyimlemek, daha önce duygusal zayıflık ve kötü karar verme ile bir tuttuğu Daniel için alışılmadık deneyimlerdi. Girişimci zihnini duraklatmayı ve vücuduna ve o ana girmesine yardım etmeyi öğrenmeye çalışırken, Daniel onu oldukça bilinçsiz ve duyarsız tutan birkaç sağlıksız duygu alışkanlığı geliştirdiğini fark etti.

potansiyel deneyimin tüm alanları hakkında. Yüksek bir başarıyı ve iyi bir atlet olmayı ve çocukken iyi notlar almayı, ne kendisinde ne de çevresindeki herhangi bir kimsede zayıflık hissetmek istemeyen babasını memnun etmek için öğrenmişti. Daniel bunda o kadar başarılıydı ki onu ana kimliği olarak kilitlemişti. Ailesi onu gerçek olarak tanımadığı için kalp enerjisini yaymayı bırakmıştı ve enerji ona geri döndü. Kalbinin geçersiz kılınmaktan ve kasılmaktan ne kadar ağrıdığını fark etmemişti. Kalp krizi gerçekten büyük bir enerji salınımıydı - aslında, ruhu şöyle diyordu: "Bu zayıflatıcı durumu düzeltmenin ve kendini tam olarak ifade etmene geçmenin zamanı geldi. Zihninizde yanlış bir şey yok, ama şimdi kalbinizin bilge emirlerine hizmet etmeli."

Daniel banka başkanı olduğu günlerde kendini çok fazla hissettiğinde, bastırılmış ve görevden alınmış ve çalışma, şarap, araba ve seyahat bağımlılığı ile dikkatini dağıtmıştı. Adrenalin patlamalarının tadını çıkarmak dışında vücudunu terk etmiş ve kafasında yaşamış; bu yüzden Daniel'in bazı sağlıksız hissetme alışkanlıkları, duyarlılığından gelen bilgilerden kaçınmak için bir uçuş kararından geldi. Bir kavga kararından kaynaklanan sağlıksız duygu alışkanlıkları şunlardı: (1) daha önce kapattığı sıcaklığı, sezgiyi, sanatı ve maneviyatı içten içe özlemiş olsa da, sahip olmaya razı olduğu gerçekliği seviyormuş gibi yapmak, ve (2) proaktif bir lider, problem çözücü ve uzman olarak kendini yenilmez kılmıştır.

Zamanla Daniel dikkatini vücuduna, kalbinin merkezine çekmeyi ve her an ne hissettiğini fark etmeyi öğrendi. Seçimleri bu içgörülerden geldi; kendini tanımlamayı bıraktı ve diğer insanların ve yaşamın, özellikle duygusal olarak, onun üzerinde daha büyük bir etkisi olmasına izin verdi. Bu şekilde ömür boyu sürecek bir örüntü etrafında dönmüş ve kendini genişletilmiş bir gerçekliğe açmıştır. Birkaç yıl sonra, daha yüksek ruhsal alemler ve fiziksel olmayan varlıklarla bağlantı kurma konusunda o kadar deneyimli oldu ki, deneyimlediği aynı tür dönüşüme ihtiyaç duyan insanlar için ruhsal bir danışman ve rehber olarak hareket etmeye başladı. Onu daha önce tanıdığına göre, onda bu yeni kapasiteye sahip olduğunu kim düşünebilirdi? Tüm mükemmelliği şimdi diğer insanlar için empati ve şefkat yoluyla kalbe hizmet ediyor.

Dönüm noktaları kendilerini çeşitli belirsiz semptomlarla duyurur: derin bir huzursuzluk, isimsiz bir özlem, açıklanamayan can sıkıntısı, sıkışmışlık hissi.

Gloria Karpinski

Sağlıklı hissetme alışkanlıkları ve bilinçli duyarlılık geliştirmek, değişime aşırı derecede dirençli değilseniz, krize girmek zorunda değildir. Şimdi, süptil algılarınızın çoğunu fark etmeye ve güvenmeye başlarsanız ve bunların gelişmiş, daha tatmin edici bir yaşamla nasıl bağlantı kurduğunu görürseniz, baharın yeni sıcaklığında açan bir çiçek gibi yavaş yavaş açacaksınız.

**Gizli Yanlış Algıları Bulmaya Yardımcı Olur**

Her sağlıksız duygu alışkanlığının altında, enerji ve farkındalığın gerçekte nasıl çalıştığına dair bir yanlış algılama vardır. Alışkanlık ilk kurulduğunda, dili bile anlamadığınızı ve zihinsel kavramlarınız olmadığını unutmayın; her şey içgüdüsel, içgüdüsel ve hayatta kalma odaklıydı. Sürüngen beyniniz ve hayvani doğanız sizi hayatta tutuyordu. Çocukluğu atlatmanın başka bir yolu olamazdı. Olgunluğa eriştiğinizde, bu ilk kalıpları yeniden gözden geçirmeniz ve onları temizlemeniz, böylece gerçekte olduğunuz ışık ve sevgi varlığı haline gelebilmeniz kesinlikle normaldir. Şimdi, bebeğinizin zihni tarafından yapılan temel yanlış algılamayı bulmak için her alışkanlığı hissedebileceğiniz zamandır. Garip mantığa ve alışkanlığı oluşturma nedeninize şefkatle bağlandığınızda, alışkanlığın solmasına izin vermek ve hatta buna kıkırdamak çok daha kolay.

Örneğin, bu bölümün başında, babası onu küçükken terk eden Megan'dan bahsetmiştim. Hareketlerinin ardındaki nedenleri anlayamadan, vücudu kayıp konusunda yüksek düzeyde bir kafa karışıklığı ve bunalıma kapılırken, bebek zihninde şu algılar vardı: “Erkek sevdiklerim beni terk etti”, “Ben sebep oldum çünkü ben” Yeterince iyi değilim” ve “Bana yardım edecek erkek enerjim yok, bu yüzden her şeyi kendim yapmam gerekecek.” Asi ve sert davranma şeklindeki sağlıksız duygu alışkanlığıyla dikkatini bu şeyleri hissetmekten uzaklaştırdı, ancak terk edilmekten kaçınma çabalarına rağmen, erkek arkadaşları onu terk etme eğilimindeydi, yanlış bir şey yaptığını hissediyordu ve yaptı. aşırı bağımsız olduğunu hissetmek.

Daniel'in durumunda, babasının sevgisini kaybetmemek için güçlü, yetkin, yanılmaz biri oldu. Babasının kalbi kapalı olduğundan, Daniel'in sevginin önüne geçebileceği en iyi şey onay ve anlaşmaydı. Sağlıksız hissetme alışkanlıkları dikkatini dağıtmak ve sabırlı olmaktı. Bebek zihninin altında yatan yanlış algılamalar şunlardı: "Erkekler sevgi veya şefkat göstermezler", "Başarı hayatta kalmak için gereklidir" ve "Ben iyiyim ve güvendeyim çünkü zekiyim." Devam edersek, bu yanlış algılamaların altında hemen hemen herkeste ortak olan başka bir temel yanlış algılama buluruz: "Bu dünya, gerçek benliğimi feda etmem ve bunun yüzünden acı çekmem gereken bir yer. Hayatta olma deneyimi acılardan biridir.”

Daniel dönüştüğünde, orijinal yanlış algılamalarının her birini tersine çevirmesi ilginç. Erkekler sevgi ve hassasiyet gösterirler; bu onların en büyük sevinçlerinden biridir. Hayatta kalmak için maddi başarı gerekli değildir; amaçlı olmak ve özgün bir şekilde ifade etmektir. İyi ve güvendeyim, akıllı olduğum için değil, kendim olduğum için. Bu dünya, eğer öyle olduğunu söylersem, yalnızca bir fedakarlık, ıstırap ve acı yeridir.

İşte hayatla ilgili diğer temel yanlış algılamalara birkaç örnek:

- Deliliği ve acımasızlığıyla dünya benden daha büyük ve ona karşı çaresizim.
- Onların acısını hissedersem, benimkini de hissedeceğim. Eğer benimkini hissedersem, onun büyüklüğünden öleceğim.
- Başkalarının acısını önlemem gerekiyor, yoksa beni terk edecekler ve öleceğim.
- Kimse beni istemiyor, bu yüzden bir anlamım ya da değerim yok.

• Görünmez kalmam gerekiyor, yoksa cezayı çekerim; Geldiğimde yaralıyım.

**Bunu dene!**

***Temel Yanlış Algılarınızı Tersine Çevirin***

- Sağlıksız duygu alışkanlıklarınızı hissedin ve bebeğinizin siz küçükken yaptığı temel yanlış algılamaları hissedip hissetmediğinizi görün. Bunları ifadeler olarak yazın. Bu ifadelerin hayatınızda nasıl bir rol oynadığını fark edebilirsiniz.
- Her yanlış algılamayı tersine çevirin, böylece tersi doğrudur. Her birini olumlu bir ifade olarak yazın. Eklemeyi unutmayın: "Bu dünya, eğer öyle dersem, yalnızca bir fedakarlık, ıstırap ve acı yeridir."
- Her olumlu ifadeyi, sanki yeni gerçeğinizmiş gibi, günde hatırlayabildiğiniz kadar çok kez deneyimlemeye odaklanın. Dürtülerinizin, motivasyonlarınızın, fikirlerinizin ve eylemlerinizin nasıl değiştiğine dikkat edin.

**Sadece Özetlemek için...**

Titreşimsel olarak duyarlı ve empatik olarak doğdunuz; Kalbinin ve vücudunun nasıl oluştuğu ve dünyanın bir parçası olmayı nasıl öğrendiğindir. Doğal durumunuz duyarlı olmaktır, ancak bunun az çok farkında olabilirsiniz. Bilinçsiz bir duyarlı, bilinçli bir duyarlı veya çok bilinçli bir duyarlı olabilirsiniz. Küçük ve sözsüzken, duyarlılığınızı bozan, ancak hayatta kalmanıza yardımcı olan sağlıksız duygu alışkanlıkları geliştirmiş olabilirsiniz. Bu duygu alışkanlıklarını yunusların sonar kullanmasına benzer şekilde geliştirdiniz; ruhunuzun niteliklerini yaydınız ve onların anne babanızınkilerle eşleştiği yerde kendinizi hissedebilir ve onaylanmış hissedebilirsiniz. Eşleşmedikleri yerde - anne babanın korkusu yüzünden - enerji sana geri döndü, kafanı karıştırdı ve acı hissi yarattı.

Hem sağlıklı hem de sağlıksız hissetme alışkanlıklarınız var. Sağlıksız olanlar, dönüşüm sürecinizin önündedir çünkü sizi korku ya da taraflılık içinde sıkıştırırlar. Sağlıksız hissetme alışkanlıklarınız, kaçma ve kaçınma ya da savaşma ve kontrol etme seçeneklerine dayanmaktadır. Günümüzün artan enerji frekansı, bilinçaltınızdaki "yaraların" yüzeye çıkmasını hızlandırıyor ve kendi deneyiminizden sorumlu olduğunuzu anlamadan önce bebeğinizin zihninin yaptığı temeldeki yanlış algılamaları temizlemek için bir aciliyet getiriyor. Sağlıksız alışkanlıkları bilinçli bir duyarlılığa dönüştürebilirsiniz.

Kendinizi bir tepkinin içinde yakalamak, deneyimle birlikte olmak ve bunun yerine denemek için alternatif bir sağlıklı hissetme alışkanlığı seçmek.

### *Ana Frekans Mesajı*

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

İfadelere harcadığınız dikkat miktarıyla doğru orantılı olarak deneyiminiz daha büyük bir boyut kazanabilir. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla "birlikte olun". Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini sağlayabilirsiniz.

## *KENDİNİZDE AĞRISI SONLANDIRMAK*

Acı, hatta büyük fiziksel acı ve duygusal kayıp, ona ve ona bakmayı bıraktığınızda çözülür. Onunla aynı fikirde olmayı ya da onunla savaşmayı bıraktığınızda kaybolur. Ondan kimlik çıkarmaktan vazgeçtiğinizde o bir hiç olur. Yüksek alemlerde ıstırap yoktur, kurbanlar yoktur, kurtarıcılar yoktur, liderler yoktur, takipçiler yoktur, sahip olanlar ve olmayanlar, burada ve burada olmayanlar yoktur. Daha yüksek frekanslarda, varlığın gücünü bilirsiniz. Varlık, mevcudiyeti açığa çıkarır ve mevcudiyet, ilahi farkındalığı açığa çıkarır ve her şeyi içeriden izler. İlahi farkındalık, sevgiyi benliğin ve yaşamın temel değişmeyen doğası olarak ortaya çıkarır. Her an, Olabilirsin. Varlığı arayabilir ve hissedebilirsiniz; Hiç terk etmediğiniz aşka sürpriz dönüşü bekleyebilirsiniz. Aşkta acı yoktur, sadece aşktan ayrıyken ve ayrı hissetmek acı çekmenin seçimidir.

Yüksek alemlerde, benliğiniz, benliğimizdir ve Benlik, sevgi dolu mevcudiyetin paylaşılan bir deneyimidir. Tek Ben olmadığınızı veya bir başkasının tek Ben olmadığını, kaybolmanın mümkün olduğunu düşünüyorsanız, o zaman acı çekersiniz. "Onları" ya da aradaki bir boşluğu ya da bir boşluğu düşünmek yapay bir boşluk yaratır, çünkü sizin dışınızda hiçbir şey yoktur, yabancı yoktur, yabancı hiçbir şey yoktur, bu varlığın bir boşluk yaratmak için kaçabileceği hiçbir yer yoktur. Varlığın sürekliliğinde bir boşluk varmış gibi davrandığınız anda, şüphe ve korku olan, ayrılık olan, delilik olan ıstırabı yaratırsınız. Sadece akıldadır. Dünyayı yeniden tanıdığınız, onu kendi içinizde yeniden eritiğiniz an, boşluk çözülür ve bölünmez varlık yeniden ortaya çıkar. Tek yön

kendinizi küçük, sonlu titreyen bir benlik olarak, diğer şekilde sınırsız, sürekli genişleyen parlak bir benlik olarak görüyorsunuz.

Bazen doğal kasılmaya karşı direnç olan ağrı hissedeceksiniz. Yine de acı çekmene gerek yok. Bırakın ve dalga ile devam edin. Bazen acı çeken insanlar, dünyanızda "sizin alanınızda" meydana gelir. Bu, hala acı çekmenin gerçekliği olasılığını düşündüğünüz anlamına gelir. Tek bir saf an için tamamen onlarla birlikte olun. Onlara inanmayın, onları reddetmeyin, kopyalamayın - sadece deneyimlerine izin verin. İçlerindeki varlığı hissedin, varlığınızı hissetmelerine izin verin, onu tek Benliğin varlığı olarak sunun ve diledikleri kadar teklifinizde birleşmelerine izin verin. Varlık bilinçli hale geldikçe, sakin kesinlik ortaya çıkar ve gerçek benliklerini hatırlarlar. Acıdan kurtulmanın yolunu bulurlar ve bu sizi de özgürleştirir. Aşkın hatırası meydana geldikçe, ani iyileşme, ani pozitif değişim olur, ve kişisel dönüşüm - onlarda ve sizde. Sevgisizlik yanılsamasının her çözülmesi, hepimiz için acıyı siler. Zihnin açtığı boşlukların her çöküşü ve ıstırap, gökyüzünün masmavi bir bulutu gibi eriyip gider.

# 4

# Kendinizi Olumsuz Titreşimlerden Kurtulmak

Kendi içindeki en kötünün tam ve neşeli bir şekilde kabulü, onu dönüştürmenin tek kesin yolu olabilir.

Claudia yeni müstakbel bir müşteriyle toplantıya girdi ve anında terli ve soğuk hissetti. "Bazı kötü hisler alıyorum," diye düşündü. Duyguları zihninin gerisine itti ve sunumunu hazırladı. Konuşmaya başladığında, müstakbel müşterinin ekibinden birinin arkadaşına doğru eğildiğini ve yüzünde alaycı bir ifadeyle bir şeyler fısıldadığını fark etti. İkinci adam ona boş boş baktı, sonra bakışlarını elektronik takvimine çevirdi. Birden Claudia kendini yargılanmış ve rahatlamış hissetti. Artık kendinin bilincinde, kendisinde neyin yanlış olduğunu düşünebileceklerini merak etti. Yeterince çekici değil miydi? Bir irade hareketiyle kaygısını bastırdı ve yapabileceği en zeki, çekici sunumu yaptı. Daha sonra konferans masasına baktığında, kendi takım arkadaşlarının kontrolü ele geçirmesini izledi. İçeride bir iz varmış gibi davranarak, varlığından haberdar olmadığı bilgileri ekledi. O sahneleniyordu. Şimdi Claudia'nın midesinin çukurunda bir düğüm vardı. Bir köpekbalığı tankına atıldığını hissetti.
Günün geri kalanında kendini dışlanmış hissetti ve konsantre olamadı. o gece o

aklı eleştirileri hayal edip, olumsuz senaryolar yarattığı için uyuyamadı. "Kırmızı takım elbisemi giymeliydim." "Daha komik olmalıyım." "Başıma korkunç bir şey gelecek." Ertesi gün, tam da şüphelendiği gibi, patronunun ofisine çağrıldı ve işten çıkarıldı; yeterince yüksek bir düzeyde performans göstermediğini ve meslektaşlarıyla iyi geçinmediğini söyledi. Claudia ayrılırken, önceki günkü toplantının kesinlikle onu küçümsemek için tasarlanmış bir tuzak olduğunu düşündü ve böylece onu kovabildiler. Zihni kontrolden çıktı, geçmişte kullanılmış ve saygısızlığa uğradığı zamanları gözden geçirdi, yeni bir iş bulmanın zor olacağı sınırlı bir geleceği canlandırdı, küçük düşürücü bir pozisyon almak zorunda kalacaktı ve sonunda annesi gibi hayal kırıklığına uğramış yaşlı bir kadın olur. Sonra meslektaşlarına yönelik bir öfkeye dönüştü,

Günler ve haftalar süren bu olumsuzluktan ve çeşitli başarısız iş görüşmelerinden sonra, Claudia kalıcı bir grip oldu. Şimdi iş arayamıyordu ve zaman geçtikçe mali durumu azaldı ve onu daha da korkuttu. Parası olmadığı için bir danışmana gidemedi, masaj bile yaptıramadı. İş ararken iyi bir izlenim bırakmıyordu çünkü o kadar güçlü bir "ihtiyaç" enerjisi yayıyordu ki, kimse onun etrafında olmak istemiyordu. Bu onun depresyonunu artırdı ve aşağı doğru sarsıldı. Claudia sıkışmıştı - o kadar sıkışmıştı ki aklı bir çıkış yolu göremiyordu. Ne kadar sıkışıp kaldığını, ne yapacağını bilmediğini ve kendini daha derine kazdığını tekrar tekrar teyp döngüsüne soktu. Bir şeyler yapması gerekiyordu! Ama denediği her şey başarısız oldu. Ama bir şeyler yapması gerekiyordu! Ama o zaten her şeyi denemişti. Ama bir şeyler yapması gerekiyordu! Ama hiçbir şey yapmayı göze alamazdı. Ancak...

## Nasıl Sıkışırsınız? Yolları Sayalım!

Claudia'nın aşağı doğru sarmalı tanıdık geliyor mu? Kendinizi hiç bu türden kaçınılmaz görünen bir köşeye çizdiniz mi? Eğer öyleyse, muhtemelen tüm sağlıksız duygu alışkanlıklarınızı harekete geçirdiniz ve kişisel titreşiminizi kademeli olarak felç, uyuşukluk ve hatta intihara doğru düşürdünüz. Frekansınız yavaşladığında ve durmuş gibi göründüğünde, işlerin nasıl değişebileceğini görmek ve gerçekleştirmeye oldukça yetenekli olduğunuz muhteşem bir kadere sahip sınırsız bir ruh olduğunuzu hatırlamak zor. Fakat felç edici koşullar nasıl olur? Negatif titreşimlere yakalanmanın iç dinamiklerini inceleyelim, sonra bu gerçekten boşa harcanan zaman dönemlerinden kendinizi daha hızlı bir şekilde kurtarabilmeniz için kalıpları tersine çevirmenin yollarına bakacağız.

Sadece sana hayran olan, sana şefkat gösteren ve senin yanında duranlardan mı ders aldın? Sana karşı savaşanların ya da ayeti seninle tartışanların büyük derslerini öğrenmedin mi?

Walt Whitman

farkında olmadan derin bir seviyeye iner - ve bu geri tepmenize ve büzülmenize neden olabilir. Claudia'yı tek kelime konuşmadan yargılayan iki adam, onu bilinçaltı bir düzeyde korkuttu ve Claudia, yüksek bir şevk ve coşku titreşiminden, birkaç saniye içinde büzülmüş, daha düşük bir kendinden şüphe titreşimine geçti. Olumsuz deneyimler yaşadığınızda, kişisel titreşiminizin düşmesine ve kendinizi "kötü" hissetmeye yönelik doğal bir eğilim vardır. Frekansınız düşük olduğunda, Claudia'nın hayal kırıklığı ve hayal kırıklığından düşmanlık ve çaresizliğe kaymasının tanık olduğu gibi, daha da olumsuz bir kişisel titreşime yol açan daha fazla olumsuz deneyimler yaşama eğilimindesiniz.

Buna zihnin deneyimleri "kötü", "yanlış" veya "acı verici" olarak etiketleme ve kilitleme eğilimini ekleyin ve ardından kimliğinizi bu etiketlerle ilişkilendirin. Şimdi "kötü", "yanlış" veya "acı çekiyorsun". Bu hiç eğlenceli değil, bu yüzden iradenizi, yaşadığınız deneyime direnmek veya ondan kaçmak için kullanırsınız ve hayatınızın akışı durur. Düşük bir kişisel titreşim, ruhunuzun gerçekliğini engeller ve dalga hareketi eksikliğinden muzdarip olursunuz. İşte sıkışıp kalmanın yedi yolu.

**1. Bir büyüme döngüsü tamamlandı ama henüz farkına varmadınız ve bırakmadınız.**Bir şeyler yaratmayı bitirdiniz, yeni beceriler geliştirdiniz, bazı dersler öğrendiniz ve titreşiminiz yeni bir seviyeye geçiyor - ama Claudia gibi, bitirdiğinizi ve bu bölümden çıkanın siz olduğunuzu fark etmediniz. hayatının. Belki çok sadıksınız, sıkıldığınızı fark etmediniz ya da daha iyi bir gerçekliği ortaya çıkarmak için hayal gücünüzü kullanmadınız. İşin bittiği mesajını almadıysanız, hayat sizin için sona erecek ve Claudia gibi kovulacaksınız ya da anneniz hastalandığı veya kocanızın şirketi onu transfer ettiği için ayrılmak zorunda kalacaksınız. Dalganın dip noktasını veya alçak noktasını tanımıyorsanız ve onunla birlikte gitmeyi seçerseniz, hayatın sizi reddettiğini veya başarısız olduğunuzu hissetmek kolaydır. Kendinizi eleştirmek, sevilmediğini hissetmek veya boşluk korkusuna kapılmak için sonlar kullanırsanız, Claudia'nın yaptığı gibi aşağı ineceksin. Her doğal yaratım döngüsü, bir fikri forma dönüştürmeyi, ardından onu temiz, taze bir alan veya yeni boş bir tuval yaratmak için maddeselleştirmeyi içerir. Biçimi, sonra boşluğu, sonra biçimi, sonra boşluğu yarattığımızı unutuyoruz. Mekanın ne kadar gerekli ve zevkli olduğunu unutuyoruz.

**2. Size verileni kullanmıyorsunuz veya kullanabileceğinizden fazlasını istiyorsunuz.**Doğal büyüme döngünüzle uyumsuz olmak, aldığınız şeyin istediğiniz gibi olmadığını protesto etmek, bir şeyi zamanından önce olmaya zorlamak veya bir şeyi yok olmak isteyen bir formda tutmak yaygın bir durumdur. Şu anda sahip olduğunuz şey, son günlerde, haftalarda ve aylarda bilinçli veya bilinçsiz olarak düşündüğünüz ve odaklandığınız şeydir. Mevcut durumunuzu protesto ederek ve şikayet ederek, yaşam dalganızı veya doğal akışınızı "durduran" maddeleşme sürecinin mükemmel işleyişini geçersiz kılıyorsunuz.

Hayatınız kişisel titreşiminizden doğar, bu nedenle sıkıntılı deneyimlerle boğuşuyorsanız, bir süredir olumsuz duygulara ve düşüncelere kapılmış olabilirsiniz ve tıkanmış deneyimler size bunu hatırlatmak için vardır. Sevdiğiniz şeylere ve nasıl hissetmeyi tercih ettiğinize odaklanarak muhtemelen titreşiminizi yükseltmeniz gerekiyor. Kendinize sorun: Bu sonuçları hangi alışılmış düşünce veya duygu alışkanlıkları getirdi? Kendimi ne gösteriyorum? Yarattıklarınızı kullanarak, bilinçli olarak bir yaratma döngüsünü tamamlayabilir ve yeninin ortaya çıkması için alan açabilirsiniz. Ayrıca bir sonraki hayat dersinizi öğrenmek için ihtiyacınız olandan fazlasını isteyerek hayatınızın akışını engelleyebilir ve sıkışıp kalabilirsiniz. Çok fazla

zaman ve enerji harcar.

**3. Bir deneyim, daha önceki benzer olumsuz bir deneyimin anısını tetikler.**Hayat acı veren bir anıyı tetiklediğinde, içinde bulunduğunuz akışı bırakır ve acı dolu geçmişe "ışınlanırsınız". Bilinçaltınız, orijinal deneyimle başa çıkma şeklinizi taklit eden sağlıksız bir duygu alışkanlığı ile otomatik olarak tepki verir. Kendinize veya başkalarına güvenmediğiniz, temel rehberliği hissedemediğiniz ve/veya bunalmış, hiperaktif, savunmacı, dikkati dağılmış, yönünü şaşırmış, depresif veya kurban edilmiş hissettiğiniz savaş ya da uçuş davranışlarına kapılarak ortaya çıkan şeyi hissetmeyi reddediyorsunuz. . Suçlayarak, cezalandırarak, kontrol ederek veya inat ederek kendinizi felç edebilirsiniz. Claudia'nın durumunda, işten çıkarılması, alkolizmi umut verici bir şarkı söyleme kariyerini mahveden annesinin anılarını tetikledi ve Claudia, kendi hayatında benzer bir şeyin olabileceğine dair gerçekçi olmayan korkuya kapıldı.

**4. Olmamış, henüz olmamış, asla olmayabilecek, sevmediğin, yapmadığın ya da kim olmadığın hakkında konuşuyorsun.**Zihniniz var olmayan veya boş gerçekleri tanımlamaya odaklandığında, aslında hiçbir şeyi somutlaştırmıyorsunuz. Ayrıca, hayatınızın akışını terk ettiniz; bilinçli varlığınız olmadan hareket edemez. Bir şeyi gerçek olarak deneyimlemek ve dolayısıyla motivasyon ve eyleme sahip olmak için bilinçli zihniniz bedeninizde merkezlenmeli ve realite filtreniz olan bedeniniz aracılığıyla algılanmalıdır. Kendi konuşmanız olumsuz veya var olmayan bir gerçekliği tanımladığında, bedeniniz bunu kavrayamaz çünkü bedenler zaman ve mekanda var olurlar. Vücudunuz parlak bir fikir üzerinde hareket etmeye hazırlanır, örneğin siz "ben zeki değilim" diyene kadar. Aynı şey, "Daha fazla para kazanmak istiyorum ama nasıl yapacağımı bilmiyorum" dediğinizde de olur. O zaman beden bilinciniz, siz bebekken deneyimlediğiniz türden bir şaşkınlığa girer ve sevginiz karşılanmadan size geri döner. Ha? Negatiflik ve yokluk kavramlarını kavrayamaz ve ne yapması gerektiğini anlamakta zorlanırken, takılıp kalırsınız.

Boşluk ve yokluk hakkında konuştuğunuzda, kendinizde ve dünyanızda hayali bir boşluk ya da boşluk yaratırsınız. Bu boşluk, ruhunuzu bilmiyormuş veya deneyimliyormuş gibi yaptığınız bir yerdir. Cehalet gibi davranmak, kayıp veya zorluktan korkmak veya beden, duygu, zihin ve ruhu içeren doğrudan deneyimlerden kaçınmak gibi, özgüven eksikliği de böyle bir boşluktur. Boşluklar, kendini ifade etme cesaretini kıran ve yaşam dalganızın hareketini durduran, size imkansızlık yanılsaması verir.

**5. Aklınızı ve enerjinizi diğer insanların yaşamlarına, başka yerlere ve zamanlara veya hayali gerçekliklere yansıtırsınız.**Olmayandan bahsetmeye benzer şekilde, buradan ve şimdiden başka zamanlara ve mekanlara yansıtmak da sizi vücudunuzdan ve kendi sürecinizden uzaklaştırır. Bilinçli zihniniz başka bir yerdedir ve bedeniniz aracılığıyla size akan ruhunuzdan içgörü, talimat ve sevgi alamaz çünkü bedeninizin "içinde" değilsiniz. Daha yüksek rehberlik almak için "kimse evde olmadığı" için, bilinçaltınız kontrolü ele alacak ve geçmişte olduğu gibi durumlara otomatik olarak tepki verecektir. Duyarlı olmak yerine tepkisel hale gelirsiniz ve bu, daha önce belirtildiği gibi sağlıksız duygu alışkanlıklarınızın çoğunu getirir. Geçmişte işe yarayan şey, bugünün durumu için mutlaka işe yaramaz. Ayrıca bir başkasının hayatında neyin gerekli olduğunu bilmek, aynı şeyin sizin için de iyi olduğu anlamına gelmez. Kendi bedeninde ve yaşamında yaşamayarak,

**6. Yaratımlarınıza, alışkanlıklarınıza, tanımlarınıza ve kimliğinize bağlısınız ve bir çeşit "tutulan kalıp" içindesiniz.**İnançlara veya mülklere tutunuyor olabilirsiniz

güvenlik için, gerçeğinizi veya sevginizi ifade etmekten çekinmek veya öne çıkmak, bir konuyu anlatarak çevrenizdeki insanları kontrol etmek. Belki geçmişte yaptığınız ve artık geçerli olmayan bir yemin veya bağlılığa tutunuyorsunuz ya da bir kırgınlığa, kin veya adaletsizliğe tutunuyor veya değişmekten geri duruyorsunuz. Nefesinizi tutuyor olabilirsiniz, bir şeylerin olmasını veya olmayacağını umarak veya kendinizi çok açık bir şekilde ifade etmemek için kontrol altında tutuyor olabilirsiniz. Enerjinizi daraltıp bir dalgayı durdurmaya veya durdurmaya çalıştığınızda, kendi akışınızı yavaşlatır ve frekansınızı düşürürsünüz, bu da fırsatları kaçırmanıza neden olur. Ayrıca nehre set çekerken kendini yıpratıyorsun. Tutma kalıpları şiddetli hale geldiğinde, takıntılara ve takıntılara dönüşürler.

**7. Çok fazla olumsuzluk, çatışma ve inatçılıktan kurtuluyorsunuz.**Belki de o kadar streslisin ki uyuyamıyorsun. Belki ağır bir bağımlılığa bulaştınız ya da kronik ağrılardan mustaripsiniz. Kendinizi zorbalara karşı korumak için savaşıyor veya bir başarısızlığı önlemeye çalışıyor olabilirsiniz. Ne kadar dağılırsan, o kadar az motive olursun ve pozitif hayal gücü için o kadar az enerjin olur. Farkındalığınız donuk olduğunda, duygularınız kayıtsız hale gelir ve bedeniniz uyuşuk hale gelir. Kendinizi bir köşeye sıkıştırdınız ve geçici olarak hareket edemediğinizi hissediyorsunuz.

## Çözülmek Hiç Bu Kadar Kolay Olmamıştı

Mücadelelere ve zorluklara rağmen, bir nehirde yüzdüğünüzü unutmayın, bu kesin olan bir hedefe doğru gidiyor: kendinizi ruhunuz olarak bilmek. Eski düşük frekanslı korkuların ve sağlıksız duygu alışkanlıklarının yüzeye çıktığı ve çıkmak istediğiniz dönüşüm sürecinin bir parçasısınız. Rahatsızlığı ve acıyı savaş ya da kaç yöntemleriyle bastırmak istediğiniz tepkiyi yaşıyorsunuz. Ancak acıya karşı mücadeleniz ve boşluk korkunuz sizi yıpratıyor ve sonunda eski alışkanlıkların ve biçimlerin faydalarını yitirdiğini açıkça gördüğünüz aşamaya giriyorsunuz.

**Eski dünya ayrılık, boşluklar ve korku yüzünden yavaştır. Yeni dünya, ara bağlantı nedeniyle hızlıdır. Birliğe yaklaştıkça, hayat daha anlık. Hayatımız, içinde bulunduğumuz anın hızına göre yeni kurallarla işler.**

Hayatınızın ve ideolojinizin birçok parçası çözülür. Yorgun olduğunuz için bırakıp ne olacağını görmeye daha isteklisiniz. Mücadeleyi bırakıp huzuru bulduğunuzda, sizi devam etmeye motive eden yeni realitenizi bir anlığına görürsünüz. Yine de birkaç adımda bir tökezleyebilirsin, bu yüzden ne zaman yakalandığını fark ettiğinde kendini olumsuzluklardan kolayca kurtarabileceğini bilmen gerekir. İşte iki güven verici fikir.

*Birincisi, kişisel titreşiminiz gezegen ve diğer herkesle birlikte daha yüksek bir frekansa evrimleştiği için, eskiden olduğu kadar uzun süre takılıp kalamayacaksınız.*. Sıkışmış hissettiğinizde veya bir sondan korktuğunuzda, bir yaşam dalgası içinde var olduğunuzu, hayatın her zaman hareket ettiğini hatırlayın. Dalgaların yüksek tepeleri ve alçak çukurları vardır ve

gevşeklik, dalganızda yaklaşmakta olan bir dönüşün yalnızca bir göstergesidir. Hiçbir şey gerçekten durmaz; Sizi inişler ve çıkışlar, başlangıçlar ve bitişler arasında tekrar tekrar ve her zamankinden daha hızlı hareket ettirmek için devam eden bir ivmeye güvenebilirsiniz. Kendinizi akıntıya ne kadar rahat bırakırsanız ve herkesin ve her şeyin bir şekilde sizinle aynı akışta olduğunu hissederseniz, dönüşler o kadar kolay olur.

*İkincisi, hızlanma süreci sizinle birlikte çalıştığı için, korkuları ve bilinçaltı blokajları temizlemek eskisinden çok daha hızlı gerçekleşir.*Eskiden terapiye gitmemiz, sorunlarımız hakkında yıllarca konuşmamız ve katartik duygusal boşalmalar yaşamamız gerekiyordu. Artık terapötik süreç çok daha hızlı gerçekleşebilir. Şimdiki ana, kişisel yaralı geçmişinizi bıraktığınız ve bunun yerine ruhun gerçekliğini seçtiğiniz yeni bir alana geçerek, şifa, ruh için tekrarlanan bir seçim ve sahte bir gerçekliğin serbest bırakılması olarak görülür. İyileşme veya "iyileşme" gelecek yerine şimdiki andır; bu nedenle, en iyi benliğinize dönmek için böyle uzun bir doğrusal süreç gerektirmez. Siz farkına bile varmadan, acı hikayeniz anlamını kaybeder ve ortadan kaybolur. Bu merkezleme sürecini 5. bölümde daha derinlemesine inceleyeceğiz. Bu arada, olumsuzluktan uzak, akışta kalmanın birkaç yolu var.

Öncelikle kendimiz ve kendimizi korumamız hakkında düşünmeyi bıraktığımızda, gerçekten kahramanca bir bilinç dönüşümü yaşarız.

Joseph Campbell

## Dalgalarla İşbirliği Yaparak Kendinizi Özgürleştirin

Engellere rağmen dalgalar istedikleri yere gittiklerinden, yollarına çıkmamak en iyisidir. Aslında kendinizi dalganın yolundaki hareketsiz bir nesne olarak değil, dalganın kendisi olarak düşünmek daha faydalıdır. Siz bir titreşim denizinde hareket eden titreşimli bir varlıksınız. Canlı enerjinin sürekli değişen dinamikleriyle harmanlama ve uyum sağlama sanatında ustalaşmalısınız. Bu da irade gücünüzü kullanmanın tamamen yeni bir yolunu öğrenmeniz gerektiği anlamına gelir, çünkü bizi çoğu zaman tuğla duvarlar gibi davranmaya iten şey inatçılıktır.

**İrade gücünün doğru kullanımını öğrenin.**Eğer benim gibiyseniz, muhtemelen gençliğinizde size "ne yapmanız" gerektiğini hatırlatan çeşitli otorite figürlerinin seslerini içselleştirmişsinizdir. Özellikle, "Tanrı kendine yardım edenlere yardım eder" dendiğini ve kendime yardım edersem Tanrı'ya ihtiyacım olmayacak gibi göründüğü için bu kavramı anlamamın biraz zaman aldığını hatırlıyorum. Ama her halükarda, bu fikir beni, işleri halletmek için büyük ölçüde demir bir iradeye güvendiğim kendi kendine yeterlilik yoluna soktu. Niyetimi yansıtmak ve sürdürmek, çalışkan ve disiplinli olmak, işler zorlaştığında pes etmemek için irademi kullandım. "İradenin olduğu yerde, bir yol da vardır" - bu da bana kalan başka bir vaazdı. Odaklanmış ve sıkı bir şekilde tutulan irade gücümle başarımı yıllarca sürdürdükten sonra bitkindim. Artık hiçbir şey yapmak istemiyordum. Tüm "olmalı" seslerinden bıktım.

**Olumsuzluktan ve takılıplıktan kurtulmak, genellikle eski güçlü iradeyi kullanmak yerine "seni seçen şeyi seçmek" meselesidir.**

İrade, direnmek, zorlamak veya kontrol etmekle ilgili değildir - seçim yapmakla ilgilidir. Ve sadece iki temel seçenek var: geniş, sevgi dolu ve ruhunuzun yüksek titreşimlerine bağlı hissetmek - kelimenin tam anlamıyla ruhunuz olmak - ya da büzülmek, korkmak ve acı çekmenin düşük titreşimlerine dalmak - sizin olmamak. ruh. Kendinizi yalnız ve ayrı hissetmeyi seçerseniz, benim yıllardır yaptığım gibi kendinizi ve dünyayı kontrol ederek her şeyi kendi gücünüzle yapmanız gerektiğini düşünürsünüz. Hayata bağlı hissetmeyi seçerseniz, eski tip irade gücüne çok az ihtiyacınız olacak. Akış ve eşzamanlılık gibi kavramların iradenin yerini aldığını keşfedeceksiniz.

Takılıp kaldığınızda, bir şeyleri nasıl değiştireceğinize ve yeni aşamanın nasıl görüneceğine dair tam bir strateji bulmak zorunda değilsiniz - tek yapmanız gereken eski, daraltılmış, düşük frekans modelini askıya almak. Olanla birlikte olmayı seçmek için irade gücünüzü kullanın. Zihninizin bir kas olduğunu hayal edin ve gevşemesine izin verin. "Duhhhhhhh" deyin ve ağzınız açık kalsın! İşin garibi, bunun, cevapları kontrol etmenin bir şeyler olduğunu düşünen aşırı meşgul zihni boşaltmaya yardımcı olduğunu buldum. İzin vermenin sessiz alanında, dalganın ne yapmak istediğini kolayca fark edebilirsiniz. Henüz tanımadığınız bir sona mı geldiniz? Bilinçlenmek ve şekillenmek isteyen yeni bir ilham kapıyı mı çalıyor?

**Akışı takip et; nereye gideceğini bilir.**Bir forma sallanıyoruz, sonra tekrar enerjiye ve tekrar yeni bir forma, sonra tekrar enerjiye. Her iki milisaniyede, her iki dakikada bir, iki günde bir - ne kadar zamana odaklanmak isterseniz isteyin - yeni bir şansınız var. Hayatın dalgaları, kendinizi bırakmanıza ve yeni alanlar açmanıza, yeni büyüler ve motivasyonlar bulmanıza ve yeniden başlamanıza yardımcı olur. Tek yapmanız gereken bilgeliğe güvenmek ve enerji akışının arkasını planlamak, sonra nehirle birlikte gittiği yöne doğru gitmek. Bazen akarsular ve akarsularla köpürür, bazen yeraltında kaybolur, sonra yeniden ortaya çıkar ve barışçıl bir şekilde sürüklenir. Bazen oluyorsun, bazen yapıyorsun, bazen sahip oluyorsun.

Hayat bir oluş sürecidir, geçmemiz gereken durumların bir bileşimidir. İnsanların başarısız olduğu nokta, bir devlet seçip orada kalmayı istemeleridir. Bu bir tür ölümdür.

Anais Nin

**Tepeleri ve çukurları (başlangıçlar ve bitişler) tanıyın.**Kendime işkence ettikten sonra ve sonunda işkence görmekten hoşlanmadığıma karar verdikten sonra, serbest meslek sahibi bir kişi olarak iş akışımın içsel ihtiyaçlarımla paralel olduğunu öğrendim. Hayatın kaprisli bir şekilde "benimle birlikte olduğunu" düşünürdüm ama sonunda işleyen başka bir ilke olduğunu gördüm. Örneğin, müşterilerle yoğun bir çalışma döneminde olsaydım ve tıka basa dolu programın bir sorun olduğundan şikayet etmeye başlamış olsaydım, gerçek şu ki, biraz yalnız kaldığım geniş bir aşamaya geçmeye hazırdım, içgörüleri işleyebilir, kendimi toplayabilir ve yeni projeler üretebilir. O zaman

zaman. Genelde bunu kişisel bir ihtiyaç olarak kabul etmem; Bu "çöküş"le cezalandırıldığımı hissederdim ve yalnız kalma hediyemi bir sorun haline getirirdim. "Benimle ilgili sorun ne? İnsanlar işimi beğenmiyor mu? Daha fazla para kazanmalıyım!" diye mırıldanırdım. Şikayet modunda kalsaydım "boşluk" süresi uzayacaktı. Bunun yerine, yenilenme zamanı için kendime teşekkür edersem, öğrendiklerimi görürsem ve artık insanlara, iletişime ve dış uyaranlara aç olduğumu fark edersem, döngü kolayca değişir ve günler içinde fırsatlar kapıma gelirdi. bazen saatler.

Bir dalgayla uyumlu bir şekilde hareket etmek, hem tepede hem de dipte dönüşlerde ustalaşmayı, bir problemden (aşırı aktivite gibi) başka bir probleme (örneğin aşırı aktivite) geçtiğinizi düşünmek yerine ihtiyacınız olan bir sonraki şeyi almak üzere olduğunuzu görmeyi içerir. yetersiz aktivite). Sıralar, verilen hediyeleri ve öğrenilen dersleri fark edebileceğiniz yerlerdir, bu nedenle şükran ve iyimserlik bu zamanlarda özellikle yararlıdır. En materyalist, dışa dönük hayat görüşüne ulaştığınız, materyalizasyonun tamamlandığı ve kendinizi "yüksek" ve başarılı hissettiğiniz an zirvedeki dönüm noktasıdır. Fizik terimleriyle, dalga parçacık haline geldi.

En zorlu zaman, dalganın çukurda döndüğü zaman olabilir - canınız sıkıldığında, bir şeylerin solduğunu hissettiğinizde, boşluğa ihtiyaç duyduğunuzda ve Varlığa geri dönmek için anlamı ve modası geçmiş olanı salıvermeniz gerekir. Fizik çalışırken, parçacığın dalga haline geldiği yer burasıdır. Çukurdan tepeye geçmek eğlenceli kısım gibi görünüyor çünkü coşku, motivasyon ve hedeflere ulaşmayı içeriyor. Ancak eski formları bırakmak, rahatlamak, çoklu hayali gerçekleri hayal etmek ve kendimizi yenilemek her zerre kadar zevklidir. Bir dalganın dönüm noktalarına karşı kronik direnç, krizler ve travmalar gibi abartılı dramatik değişimlere neden olabilir.

Duygusal iyileşmenin hakim olması için, işlenmemiş kalan her şeye tam olarak girmeli ve bastırılmış enerji meseleden çekilene kadar tüm yol boyunca sürmeliyiz. Sonra, bir daha asla dikkatinizi veya psişik enerjinizi kontrol etmemek için tamamlanır.

Jacquelyne Küçük

**Durgunluk ve donmuş farkındalık bulduğunuz her yerde akışkanlığı teşvik edin.**Tutma kalıplarına dikkat edin. Fikirlerinizi saklıyorsanız, daha fazla sohbet başlatmayı ve başkalarıyla daha fazlasını paylaşmayı deneyin. Çok hareketsizsen, o koşu bandına bin! Yalnız kalmak istemediğiniz için eski bir sevgiliye tutunuyorsanız, "bir hayat edin" ve yeni ilgi alanları geliştirin. Yaşlanan babanız bütün gün televizyon izleme ve hiç arkadaşı olmamasından şikayet etme alışkanlığına sabitlenmişse, onu yüzmeye YMCA'ya götürün. Aileniz bir telaş içindeyse, rutinlerinizi değiştirin ve sorumlulukları değiştirin veya mobilyaları yeniden düzenleyin. Kendinizi çok analitik veya sözlü hissediyorsanız, beyninizin farklı bir bölümüne geçmeyi deneyin: "sürüngen beyin yürüyüşüne" çıkın, vücudunuzun sola dönüp dönmeyeceğine veya sebepsiz yere koşmaya karar vermesine izin verin. Duyularınıza hareket edin - bir saat boyunca bir şeyler koklamayı deneyin.

**Bir şeyi zorlamak veya "tutmak", uyumsuz olduğunuzun bir göstergesidir.**

**akış ve bazı önemli bilgiler eksik.**

Zihinsel alışkanlıklarınıza da dikkat edin. Çok fazla açıklayıcı ifade ve beyanda bulunuyor musunuz? İnsanları ilk izlenimlerine göre sınıflandırır mısınız? Deneyiminizi etiketliyor ve "Bu aynen böyle" diyerek çok hızlı bir şekilde anlamları zorunlu olarak kilitliyor musunuz? Bir şeyi tanımladığınızda ve etiketlediğinizde, hareket etmeyi bırakır ve yaratıcı bir şekilde gelişme şansı daha azdır. "Kızgınım" derseniz, daha incelikli duyarlılığınız ve beden farkındalığınızla ilgili nüansları kaybedersiniz. Bunun yerine akıcı kalın ve deneyiminizi anlatın: "Midem sıkıştı; Kocamın beni dinlemediği için hayal kırıklığına uğradım. Şimdi bu his boğazımı sıkıyor ve kendi ihtiyaçlarımı ve fikirlerimi ifade etmeme izin verilmediğini hissediyorum ve bu beni korkutuyor ve gerçekten ağlamak istiyorum." Bu kadar çok tanım olmadan yaşayabilecek misiniz, yoksa tanımlarınızın daha akıcı ve geçici olmasına izin verin. Hayatı doğrudan deneyimleyebilecek misiniz bir bakın. Öte yandan, alışkanlıkla "Bilmiyorum" derseniz, bunun kendinizi ifade etme ve büyüme dalganızı nasıl durdurduğuna da bakabilirsiniz.

**Bunu dene!**

***Nerede Tutuyorsun?***

- Tutunduğunuz farklı yolları, neye tutunduğunuzu ve nedenini listeleyin.
- Hareketsiz durma, durma, bir şeyi yapmaktan geri durma, neyden kaçındığınızı, gerçekten ne istediğinizi ve nedenini listeleyin.
- Uzman olarak, ilgi odağı olarak veya çok fazla konuşarak dünyanızı ve diğerlerini öne sürdüğünüz veya kontrol etmeye çalıştığınız farklı yolları ve nedenini listeleyin.
- Artık geçerli olmayabilecek eski bir yemin, bağlılık veya kurala bağlı kalmanızın farklı yollarını ve nedenlerini listeleyin.
- Deneyiminizi etiketlediğinizin farklı yollarını ve onu etiketlediyseniz nasıl yeni

**Bırak dalgalar senin içinden geçsin.**Dalgalar sürekli olarak sizin ve parçası olduğunuz enerji ve bilinç alanınızda hareket eder. Yeni enerji ve bilgi frekansları getiren dalgalar var. Aynı dalgalar, sizden geçerken enerjiyi ve bilgiyi uzaklaştırır. Olay dalgaları, gök gürültüsünden önce şimşek gibi, olaydan önce size ulaşır. Örneğin, otoyolda giderken etrafınızdaki arabaların düzensiz davrandığını veya yavaşladığını fark edebilirsiniz; ileride bir kaza olduğunu anlarsın. Kazadan kaynaklanan dalgalanmalar her yere yayılıyor

ve insanlar rahatsızlığı hissetmeye başladıkça rahatsız gibi davranırlar. Yıllar önce St. Helens Dağı patlak verdiğinde ve Kuzey Kaliforniya'da yaşadığım zamanı hatırlıyorum - en az bir hafta öncesinden anormal derecede sinirli ve kızgındım, her zaman "tepemi atmanın" eşiğindeydim. Volkan patlar patlamaz sakinleştim.

İçinden geçen bir dalgayı bilinçsizce durdurmaya çalışmak yaygındır, böylece ona bakıp ne hakkında olduğunu görebilirsin. Bir olay dalgası size bir yanardağ veya bir kaza hakkında bilgi getiriyorsa, muhtemelen enerjik bir şekilde sinirsel ajitasyonla tepki vereceksiniz. Zihniniz enerjisel bilgiyi yorumlayamaz ve sıklıkla hatalı bir şekilde rahatsızlığın sizinle ilgili olduğunu düşünür. Sanırım gerçekten tepesini patlatmak üzere olan bir yanardağ olduğunda alışılmadık derecede kızgınım! Gerçekten bir arkadaş ölürken ben öleceğimi düşünüyorum. Yaklaşan bir terör saldırısının gerçekten mahvolmak üzere olan kurbanları ve hayatta kalanları olduğunda mantıksız bir şekilde üzülüyorum. İçinde kodlanmış bilgiyi anlamak için bir dalgayı durdurmanız gerekmez; geçmesine izin verirseniz, hareket ettikçe size yüklenecektir. Tek yapmanız gereken kendinize düzenli olarak sormak, "Hiçbir sebep olmadan (üzgün, rahatsız, mantıksız bir şekilde mutlu vb.) hissettiğimi fark ediyorum. Bunu neden fark ediyorum?" Bu şekilde, bir şeylerin yanlış olduğunu düşünmek gibi gereksiz çarpıtmalara sahip olmayacaksınız.

**Yaşamınızın fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal alanları arasındaki vurguyu eşitleyin.**Ruhunuzun yüksek frekansından gelen, yaşamınız için yeni bir model getiren, farkındalığınızın oktavlarından aşağı inen bir yaratıcılık dalgası hayal edin: ruhsaldan zihinselden duygusala, fiziksel aleme ve sonra geri. tekrar dışarı. Farkındalığınızın bu seviyeleri eşit derecede gelişmişse, dalga sabit bir ritimle eşit olarak geçer. İçeriğini zahmetsizce size indirir. İyi şanslar, kolay akış ve uyumlu yaşam dengesi yaşarsınız. Ancak, örneğin, mantık, kurallar ve soyut kavramlardan oluşan bir yaşam için duygusal realitenizden kaçındıysanız, aşırı vurgulandığı için zihinsel seviyeniz "geniş" olacaktır. Duygusal seviye, yeterince vurgulanmadığı için "daha dar" görünecektir. Dalga, frekansını daha geniş, aşırı gelişmiş zihinsel farkındalık bandına ayarlamak zorunda kalacak, sonra daha dar, gelişmemiş duygusal gruba yeniden uyum sağlar, sonra belki de fiziksel düzeyde yeniden genişler. Hareket sarsıntılı ve uyumsuz hale gelir ve yaşam süreciniz bunu çeşitli engellerle yansıtır: projeleri tamamlamada, motivasyon bulmada zorluk yaşayabilir veya aşırı baskı veya duygusal felç hissedebilirsiniz. Beden, duygu, zihin ve ruhta eşit olarak geliştiğinizde, dalgalar ritmik olarak içinizden akar ve en büyük faydayı elde edersiniz.

## Bunu dene!

### *Hayatınızın Hangi Alanlarının Eşitlenmesi Gerekiyor?*

- **1.**Yan tarafında 1'den 100'e kadar işaretler olan bir termometre hayal edin. İç benliğinizden, farkındalığınızın aşağıdaki bölümlerinin her birini ne kadar kullandığınızı, en çok 100 olmak üzere size bir okuma yapmasını isteyin.
- **2.**Ne kadar gelişmişsiniz ve ruhsal farkındalığınızı ne kadar aktif olarak kullanıyorsunuz? Zihinsel farkındalığınız? Duygu ve ince hassasiyet konusundaki farkındalığınız? Fiziksel içgüdünüz ve beden farkındalığınız?
- **3.**Göreceli yüzdeleri gördükten sonra, farkındalığınızın tüm bölümlerinin eşit olması için az aktif alanların gelişimini ve kullanımını artırmanın üç ila beş yolunu listeleyin.

## Frekansınızı Yükseltmek Sizi Negatif Titreşimlerden Kurtarır

Ruhunuzun varlığını ve yaşamla bütünlüğünü hissetmediğinizde negatif titreşimlere saplanıp kalabilirsiniz. Yolda bir şey var - korku, yalanlar veya yanlış algılamalar - ya da parçalanma ve boşluk yaşarsınız. Ruhun deneyimlemediğiniz her "eksik parçası" frekansınızı düşürür. Farkındalığınızı her parçaya böldüğünüzde – bu da ayrılmayı deneyimlediğiniz anlamına gelir – titreşiminiz yavaşlar. Kişisel titreşiminiz düşük bir frekansta sıkışıp kaldığında, sağlıksız hissetme alışkanlıklarına, olumsuz düşüncelere ve ağır fiziksel sağlık durumuna geri dönme eğiliminde olacaksınız.

Sizi her zaman olumsuzluklardan ve tıkanıklıktan kurtaran frekansınızı yükseltmek, ruhunuzu daha fazla deneyimlemek için zaman ve alan yaratmak için rahatlamak demektir. Bunu sadece gülümseyerek veya termometre gibi bir tartı hayal ederek ve enerjinizi yüzde 10 artırarak yapabilirsiniz. Veya daha iyi bir gerçekliği, daha parlak bir rengi veya canlandırıcı rastgele bir nezaket eylemini görselleştirebilirsiniz. Örneğin, daha kabul edici ve cömert hissetmeyi seçebilirsiniz. Direndiğiniz bir şeyi deneyimleyebilir veya hayatınıza daha derinden ve dikkatli bir şekilde katılabilirsiniz. Kişisel titreşiminizin frekansını irade gücüyle yükseltmeye ve kontrol etmeye çalışmak, yalnızca hiperaktivite, stres ve nihayetinde bir çarpışma ile sonuçlanır. Zihinsel ve duygusal dağınıklığınızı ortadan kaldırdığınızda ve onu engellemeyi bıraktığınızda, frekansınız doğuştan gelen yüksek seviyesine yükselir. Yolda hiçbir şey olmadığında,

## Bunu dene!

### *Derin ve Yavaş Nefes Alarak Titreşiminizi Yükseltin*

Oksijenin vücudunuzun frekansını yükselttiği uzun zamandır bilinmektedir. Ayrıca, enerji gergin kaslarda daha yavaş hareket eder, bu nedenle vücudunuzu gevşetmek ve derin nefes almak, titreşiminizi yükseltmenin anahtarıdır. Yüksek göğüs, sığ nefes alma

- **1.**Dik oturun, desteklenmiş hissederek oturun ve kaslarınızın rahat olmasına izin verin. İç diyaloğunuzu durdurun ve sessizliği dinleyin. Sakin olun, vücudunuzdaki ince değişiklikleri hissedin ve havadaki oksijenin kanınızı güçlendireceği ve vücudunuzu daha canlı hissettireceği fikrine odaklanın. Nefesinizin sessiz, çok yavaş, sürekli ve kesintisiz olmasına izin verin - böylece nefes vermenin ve nefes almanın sonunda duraklamalar olmadan eğri görünüyor.
- **2.**Sinüslerinizden derin karnınıza kadar tüm olası boşlukları doldurmak için nefesinizi çekin. Ciğerlerinizin dolduğunu düşündüğünüzde, her cebi doldurarak biraz daha nefes alın. Göğüs kafesinizin normal kapasitesinin ötesine geçtiğini hayal edin.
- **3.**Kaburgalarınızı yavaşça çökerterek, karın kaslarınızı çekerek ve tüm havayı dışarı atana kadar diyaframınızı sıkarak nefes verin.
- **4.**Birden ona kadar saymaya devam edin, bir numara nefes alırken, bir numara nefes verirken. Yalnızca sayıyı düşünün ve başkalarının düşünceleri araya girerse,

## Kişisel Enerji Alanınızı Dağıtmak Frekansınızı Yükseltir

Işığınız bir elekten parlıyor ve ne kadar çok şeyin geçtiğinin sonucu sizsiniz. Kendinizi bir soğan gibi eşmerkezli küresel katmanlarla çevrili olarak düşünün. Size çok yakın katmanlar fiziksel bilgiler içerir, ötesindeki katmanlar duygusal bilgiler içerir, ardından düşünce kalıplarınız hakkında bilgi gelir ve daha da uzaktaki katmanlar ruhunuz ve yaşam amacınız hakkında bilgi içerir. Bunlar farkındalığınızın oktavları gibidir. Ruh düzeyinde, korku veya tıkanıklık yoktur - sadece berrak, şefkatli elmas ışık, saf farkındalık hissi vermek için meditasyon yapanlar tarafından sıklıkla görselleştirilen bir ışık kalitesi. Ancak fiziksel, duygusal ve zihinsel katmanlarda, kafanızın karıştığı ve korktuğunuz geçmiş deneyimlerden kaynaklanan fiziksel işlev bozuklukları, donmuş duygular ve sabit fikirler bulacaksınız. Bu büzülmüş kalıplar gölgeler gibidir; kendi gerçeğinizi ve sevginizi deneyimlemediğiniz hareketsiz yerlerdir. Ayrıca parçalandığınız veya bir şeyden kaçındığınız delikler ve boşluklar bulacaksınız ve bunlar da blok görevi görür.

Zihninizi susturduğunuzda, hiçbir düşünce sunmazsınız; ve bunu yaptığınızda direnç göstermezsiniz; ve dirençli hiçbir düşünceyi etkinleştirmediğinizde, Varlığınızın titreşimi yüksek, hızlı ve saftır.

Abraham/Ester Hicks

Şimdi ruhunuzun yaşamınızı, bedeninizi ve kişiliğinizi yaratmak için oktavlar aracılığıyla bilgeliği, niyeti ve enerjiyi yansıttığını hayal edin. Birçok gölge veya katı yer ve kim olduğunuzun alanındaki boş boşluklar nedeniyle, bütünlüğünüzün yalnızca belirli bir yüzdesi geçebilir, bir elekten geçen ışık yolu yalnızca açıklıklardan geçebilir. Yüksek boyutlarda bir gölge veya boşluk olan her yerde, bedeninizde buna uygun bir

ve hayat. Duygusal travmanın bir anısı ve onun etrafında gelişen inançlar, vücuda bir gölge düşürecek ve belki de orijinal yaraya karşılık gelen bir yerde kronik ağrıya, hastalığa veya yaralanmaya neden olacaktır. Örneğin, bir kişi geçmiş yaşamında veya şimdiki yaşamının başlarında tekrar tekrar dövüldüyse, ağrı, morarma veya kırık kemiklerin hatırası daha incelikli "enerji bedeninde" kalacaktır ve daha sonra, büzülen enerji veya gölge, daha önce nefret ve öfkenin çok güçlü ve acı verici bir şekilde iletildiği yüz gibi kesin bölgelerde kökeni bilinmeyen kronik ağrının kolayca yüzeye çıkmasına neden olabilir.

Sıkışmış duygu ve inançları anlayıp salıvererek iyileştiğinizde, alanınızdaki karanlık noktalar çözülür ve şimdi ruhunuzun elmas ışığının daha fazlası akabilir. Burada, dünyada frekansınız artar, daha akıllı ve daha sevecen olursunuz, bedeniniz iyileşir ve yaşamınız gelişir. Bu nedenle, sadece ruh bloke eden duygu ve düşünceleri - sağlıksız hissetme alışkanlıklarınızı- temizleyerek, kişisel titreşiminiz doğal olarak artar.

Bazı yaygın ruh engelleyiciler, daha önce ele aldığımız sağlıksız duygu alışkanlıklarıdır: kurban veya baskıcı olmak, suçlamak, inatçı ve inatçı olmak, başkalarını kurtarmak ve kurtarılmayı istemek ve dikkat dağıtıcı, erteleme ve erteleme yoluyla gerçeklikten kaçınmak. Bunlara şunları ekleyin: başkalarını kıskanmak, saldırmak/kavga etmek, şikayet etmek ve olumsuz (yapamam, nefret ediyorum) veya çirkin (aşağılama, dedikodu) bir dil kullanmak ve ayrıntılı en kötü olası senaryoları hayal etmek. Budist rahibe Pema Chódrón, bu tepkisel davranışlara, balığın yemi yemesi gibi "bağlanmak" diyor.

Bu kancalardan veya davranışlardan birini her tersine çevirdiğinizde ve sağlıklı bir duygu alışkanlığının yerine geçtiğinizde, direnmeyi bırakıp sadece olanla olduğunuz her zaman, ruhun elmas ışığının size daha fazla enerji vermesine izin verirsiniz. Ve her seferinde, mevcudiyet önemli bilgileri açığa çıkarır, şefkatli görüşü pekiştirir ve bir sonraki adımda ne yapacağınızı bilmenize yardımcı olur. Bir şeyin etiketini kaldırdığınızda veya sabit bir fikir veya tanımdan yatırım yaptığınız enerjiyi çektiğinizde, başka bir gölgeyi çözersiniz ve hayatınıza daha fazla elmas ışığı akar. Aynı şey, "hareketinizi temizlemeye" ve sağlıklı yiyecekler yemeye, fazla kilo vermeye ve sigarayı veya vücudunuzu bağımlılıklarla kirletmeyi bırakmaya karar verdiğinizde de geçerlidir.

Başka bir ruh engelleyici kategorisi, ilk yıllarınızda hayatta kalmak için bilinçsizce üstlendiğiniz fikirler, inançlar ve dünya görüşleri ile ilgilidir. Gerçekte kim olduğunuz ve ne yapmak için burada olduğunuzla hiçbir ortak noktaları olmayabilir. Bu bindirmeler, ebeveynlerinizin inanç yapılarına ve vücut duruşlarına bilinçsizce uyum sağladığınız sonar döneminizde ortaya çıktı. Yer paylaşımınız, korkusuz bir gazeteci olmaya gerçekten hazır olduğunuzda kibar ve alçakgönüllü olmanız gerektiğini söyleyebilir. Bu fikirler, üzerinizde ağırlık yapan ıslak battaniyeler gibidir ve size gereğinden fazla davranmanıza neden olur. Bu fikirlere yanlış bir şekilde sahipsin ve onları ödünç aldığın insanlara geri vermeyi hayal edebilirsin ya da onların eridiğini ya da enerji alanından buharlaştığını görürsün. Bu kalıtsal fikirleri, önlerinde "gerekir,

Geçmişiniz potansiyeliniz değildir. Herhangi bir saatte geleceği özgürleştirmeyi seçebilirsiniz...Nihayetinde derinden biliyoruz ki her korkunun diğer tarafı özgürlüktür.

**Bunu dene!**

***Diğer Kişilerin Bindirmelerini Temizle***

- Yaşadığınız adetleri ve değerleri listeleyin, hatta haklı çıkardığınız olumsuz olanları bile. Hangileri annenden geldi? babandan mı? Modası geçmiş olduğunu düşündüğünüz veya sizin için gerçekten geçerli olmadığını düşündüğünüz fikirler var mı? Eğer öyleyse, onları aldığınız kişiye geri verin veya çözünmelerine izin verin.
- Para, iş, ilişkiler, ebeveynlik, sağlık, yaşlanma, din, politika ve ölüm hakkında sahip olduğunuz alışkanlıkları ve inançları listeleyin. Bu fikirleri nereden edindin? Onlara ihtiyacın var mı? Bunları birer birer askıya almayı deneyin. Sabit bir görüş veya kurala sahip olmak yerine, her alanın size nasıl olunacağını ve ne yapacağınızı

Cehalet, yoksunluk, çaresizlik, dalgınlık, öz-değer eksikliği veya şikayetleri teşvik eden alışkanlıklar içinde sıkışıp kaldıysanız, bu tür boşlukları dolduran tek bir şey vardır, o da mevcudiyettir, her yeri kaplayan kalitedir. her şeyin altında yatan şefkat. Kendinizi merkezleyin, mevcudiyetle doldurun ve sağlıksız duygu alışkanlıklarınıza karşı koymak için "zihin varlığına" sahip olacaksınız. Kendinizin "Bilmiyorum" dediğini duyduğunuzda, bunun yerine "Bunun hakkında zaten ne biliyorum?" demeyi deneyin. Arkadaşınıza "Ben iyi bir dansçı değilim" dediğinizi duyduğunuzda, ilginç, benzersiz veya yaratıcı şekillerde hareket edebileceğiniz düşüncesini aklınıza getirebilirsiniz. Hayatının bir parçası olarak dansçı olma versiyonuna sahip olmak nasıl olurdu? Hiçbir zaman yeterli paraya sahip olmama konusundaki teyp döngüsünü tekrarladığını duyarsan, kendinize şöyle diyebilirsiniz: "Duraklayın! Şimdiye kadar hayatta kalmak ve belirli bir seviyede yaşamak için yeterince şey yaşadım. İyiyim. Benim için yeterince ilginç olduğunda, koşullarımı değiştirebilirim. Şimdi bununla ilgileniyor muyum? Yaratmak nasıl bir duygu?" Kendi hikayenizin yazarısınız. Gizemli bir şekilde size inanılmaz bir yaşam armağanı verildi ve aynı zamanda tutumunuzu, ruh halinizi ve aktivite seviyenizi seçme konusunda özgür iradeniz var. Dünyada, eğer istersen, tam benliğin olmanı engelleyecek kadar güçlü hiçbir güç ya da sebep yoktur. Gizemli bir şekilde size inanılmaz bir yaşam armağanı verildi ve aynı zamanda tutumunuzu, ruh halinizi ve aktivite seviyenizi seçme konusunda özgür iradeniz var. Dünyada, eğer istersen, tam benliğin olmanı engelleyecek kadar güçlü hiçbir güç ya da sebep yoktur. Gizemli bir şekilde size inanılmaz bir yaşam armağanı verildi ve aynı zamanda tutumunuzu, ruh halinizi ve aktivite seviyenizi seçme konusunda özgür iradeniz var. Dünyada, eğer istersen, tam benliğin olmanı engelleyecek kadar güçlü hiçbir güç ya da sebep yoktur.

**Sadece Özetlemek için...**

Olumsuzluğa takılıp kalmak dört şeyden kaynaklanır: Düşük kişisel titreşim, iradenin yanlış kullanılması, dalgalar ve döngülerle uyumlu çalışmamak ve her an tam olarak mevcut ve farkında olmamak. Korkuyla karşılaştığınızda ve onunla sağlıksız bir duygu alışkanlığıyla, savaş ya da kaç yöntemleriyle başa çıkmaya çalıştığınızda kişisel titreşiminiz düşer. Kişisel titreşiminiz düştüğünde takılıp kalmak kolaydır çünkü düşük frekanslar daha fazla olumsuz deneyime neden olur. Bir dalgayı durdurmaya çalışırsanız veya iradenizin gerektirdiği şekilde onu hareket etmeye zorlarsanız, hayatınızın akışında yansımalara ve bozulmalara neden olursunuz. Deneyiminizi terk etmeye veya boşluğa ya da olumsuz gerçeklere odaklanmaya çalışırsanız, mevcudiyet eksikliği çarpıklıklara ve engellere neden olur.

İrade gücünüzü doğru şekilde kullanmak, zorlamak, kontrol etmek veya direnmek değil, (1) daha yüksek bir titreşim seçmek, (2) içinde bulunduğunuz dalga hareketine uyum sağlamayı ve "akışa ayak uydurmayı" seçmek ve (3) ruhunuzun bilgeliğinin açığa çıkabilmesi için her duruma daha fazla mevcudiyet aşılamak için o anda ne oluyorsa "birlikte olmayı" seçin. Ruhunuzu bloke eden düşünceleri ve kim olduğunuza uygun olmayan kalıtsal düşünce katmanlarını çözerek, kendi elmas ışığınızın bedeninize ve yaşamınıza akması için daha net alan yaratırsınız. Bu herhangi bir güç gerektirmez; kendi haline bırakıldığında frekansınız doğal olarak yükselir. Bugün kendinizi olumsuz titreşimlerden kurtarmak daha kolay çünkü bedeninizin ve dünyanın hızlanan frekansı, uzun süre takılıp kalmayı zorlaştırıyor ve korkuyu temizlemek çok daha anlık

### *Ana Frekans Mesajı*

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

İfadelere harcadığınız dikkat miktarıyla doğru orantılı olarak deneyiminiz daha büyük bir boyut kazanabilir. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla "birlikte olun". Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini sağlayabilirsiniz

*ŞEFFAF VE GÖZENEKLİ OLUN*

Kendinizi ışık ve enerji olarak gördüğünüzü hayal edin. Aşkın birçok biçimini bildiğiniz ve uyguladığınız bir parçanız, elmasın berrak şeffaflığıyla parlıyor. Korkuya ve geçmişe tutunduğunuz, gerçek benliğinizi deneyimlemediğiniz diğer kısımlar bulutlu, sisli, yoğun ve opak görünüyor. Bu büzülmüş yerlerde, gölge benzeri düşünce formları yaşar, evrenin birleşik alanının serbestçe akan enerjisi, obruklarda ve girdaplarda hapsolur ve bu, bu lekeli filtreden dışarı bakmanız gerektiğinden, kendiniz ve diğer tüm benliklerle ilgili deneyiminizi renklendirir. Karartılmış mercekten bakarken, acı, sınırlama, eksiklik ve olumsuz duygu yaşarsınız ve gölgelerin diğerlerinde olduğunu kolayca düşünebilirsiniz.

İyi haber şu ki, tamamen şeffaf olma sürecindesiniz. Şeffaf olmak, hiçbir şeyi kendine saklamamak, tüm egoyu serbest bırakmak, yumuşak ve uyumlu, gözenekli ve geçirgen olmak demektir. Sabit bir kimliğe veya belirli bir tarihe ihtiyaç duymadan, sınırlama, inanç, korku veya gerici davranış olmadan yaşamak demektir. Bırakıp güveni veya inancı deneyimlediğinizde, daha şeffaf hale gelirsiniz. Savunmacı, dürüst, saldırgan, inatçı veya rekabetçi olmayı bıraktığınız zaman, elmas ışığınızın sizden parlama şansı daha yüksektir. Kendinizi esnek ve akıcı hale getirdiğinizde ve geleceğe veya geçmişe yönelik beklentiler veya projeksiyonlar olmadan tamamen anda olmanıza izin verdiğinizde, her şeyi alma yeteneğinizi artırırsınız.

Alanda özgürce yüzen muazzam bir enerji ve bilinç var - şu anda düşünebileceğiniz her şeyin ötesinde -. Küçük fikirlere sahipseniz veya genişlemiş öz-farkındalık ve kendini ifade etme karşısında şüphe ve olumsuzluk ile sözleşme yaparsanız, enerji sizin içinizden hareket edemez. Seninle hareket etmediğinde, ne bildiğini bilemezsin. Sana öğretmeye yardımcı olamaz. yaratmanıza yardımcı olamaz. Bir alandaki enerji yoğunlaştığında – dünyanın alanı şimdi bunu deneyimliyor – alanın bir parçası olarak siz de yoğunlaşıyorsunuz. Dayanırsanız veya geri tutarsanız veya direnirseniz, opaklığınız dalgaları engeller ve kısa süre sonra sallanmaya başlarsınız - bir köpeğin yüzdükten sonra vücudundaki suyu sallaması gibi - böylece sıkışmış, çamurlu enerjiyi hareket ettirebilir, süpürebilirsiniz. enerji yollarınızı temizleyin ve içinde yaşadığınız alana rahat, uyumlu bir uyum sağlayın.

Hâlâ olumsuzluğu ve daralmayı -ya da opaklığı- tuttuğunuz yerde, ıstırap ve üzüntü yaşarsınız. Kendinize ne kadar şeffaf olmanıza izin verirseniz, o kadar az bozulma yaşarsınız. Şeffaf bir insandan yoğun enerji aktığında, yüksek bir tanrısallık, coşku ve ışık hissi yaratır. Dikkatinizi elmas ışığının görüntüsüne verin ve o parlak berraklığı içinizde ve etrafınızda hissedin; sonsuzluğa uzandığını hayal edin. Elmas ışık, doğuştan gelen sevgi dolu bilgeliği ile her parçacığı, dalgayı ve varlığı doyurur; boşluk bir yanılsamadır; Şeffaflığın tüm zaman ve uzayda çınlayan kristalimsi zil sesini ayarlayın, onun yoğun saflığı haline gelin. Her yere kendi içinde koy. Müthiş varlığında gölgeleri emmesine ve eritmesine izin verin. Tam açıklık, olan her şeyin tamamen serbest bırakılması ve tamamen kabul edilmesiyle birlikte gelir.

# 5

# Ev Frekansınızı Hissetmek

Kolum bir yastık, puslu ayın altında kendimi gerçekten seviyorum.

**Yosa Buson**

Lkanser tedavisinden iyileşmekte olan isa, bana yatakta kitap okuduğunu ve vücudunun, iyileşme sürecinde kendisini sık sık saran stresli kaygı veya elektriksel vızıltı ile değil, mutlulukla titrediğini fark ettiğini söyledi. Vücudu mutluluk içindeydi! Sebep yok; sadece öyleydi. Farkındalığını benzersiz duygu durumuna yönlendirdi, pürüzsüz, mutlu enerjiyle birleşti ve vücudunun yaptığı şeyden zevk aldı - hepsi kendi başına. “Bu ne kadar güçlü bir iyileştirici güç” diye düşündü. "Kanser, sinüs enfeksiyonu veya hatta bir çürük, bu kadar hayranlık uyandıran bir gerçeklikte nasıl var olabilir? Eğer vücudum bunu nasıl yapacağını biliyorsa, ilk etapta nasıl hastalandım?” O gece kendi enerjisini sevdiğini, “gerçek Lisa”da çok güzel ve besleyici bir şeyler olduğunu keşfetti - sadece kendi kendine güneşlenmek istedi. sonsuza kadar kendi özünü hissetmek. O gece, dedi, saatlerce uyanık kaldı, vücudunun kendi içindeki birliğini hissetmekten zevk aldı. Devletin çok akılda kalıcı olduğunu, aklına geldiğinde kolayca yeniden yaratabileceğini söyledi.

İçinizde de buna benzer inanılmaz bir titreşim var - ruhunuzun sevgisini, gerçeğini, bolluğunu ve sevincini ileten bir rezonans. Minik "kuantum varlıklarınızdan" fışkırır, etrafınızdaki boşluğu doldurmak için hücreleriniz ve dokularınız arasında dalgalanır. Her zaman oradadır ve güvenilir bir şekilde tutarlı kalır. Bu sizin ev frekansınızdır, bedeninizde ifade edildiği şekliyle ruhunuzun titreşimidir. Ben buna ev frekansı diyorum çünkü o, dünyadaki cennete olabildiğince yakın olan bir Yuva deneyimini aktarıyor. Ev frekansınız bir pusula görevi görür—dalgalanan günlük kişisel titreşiminizi bu en temel, doğal olarak yüksek frekanslı enerjiye ayarladığınızda, hayatınız dengelenir ve şans, anlam ve keyifle açılır.

Ev frekansınızda, Lisa'nın yaptığı gibi oturduğunuzda, kendinizi o kadar harika hissedersiniz ve kendinizi ve hayatı o kadar çok seversiniz ki, başka türlü nasıl yaşadığınızı merak edersiniz. Ev frekansınızdan çıkan fikirler ve cevaplar her zaman doğrudur ve ruhunuzun ifadesini daha da ileri götürür. Hayatın şamatasının ortasında ev frekansınızı kaybetmeniz gerçekten biraz şok edici, ama biz bunu rutin olarak yapıyoruz. Bazen, Lisa'nın durumunda olduğu gibi, ev frekansınız kendiliğinden kendini gösterir, ancak daha sık olarak, onu aramanız, davet etmeniz ve onunla birleşmeniz gerekir. Ev frekansınızı bulmayı, rahatlamayı ve paylaşmayı öğrenmek, hayatınızı dönüştürmenin ve Sezgi Çağına girmenin anahtarıdır.

Kendinizi ruhlu bir bedenden ziyade bedenli bir ruh olarak görmeye başlayın.
Wayne Dyer

## Sihirli Bir Dönüm Noktasına Ulaştınız

Sağlıksız duygu alışkanlıklarınızı temizliyor ve kişisel titreşiminizin frekansını yükseltmeyi öğreniyorsunuz. Dönüşüm sürecinin bu arınma aşamasının zirvesine ulaştığınızda, yaşam yoğun ve kaotik hale gelebilir ve bazen umutsuz görünebilir. Eski çalışmıyor; kendini fedakar, hayal gücünden yoksun ve ilerleyemiyor hissedebilirsiniz. Vurguyu korkudan sevgiye kaydırdınız, eski realiteniz istikrarsızlaştı ve ruhunuzun yeni realitesi kırılmaya başladı. Bu noktada hayatınız bozulabilir ve hedeflerinizi, sahip olduklarınızı, insanları veya yaşam tarzınızın bazı kısımlarını bırakmak zorunda kalabilirsiniz. Kimliğinizin tüm yönlerini, motivasyonunuzu ve yönünüzü ve rahat alışkanlıklarınızı kaybedebilirsiniz. Daha fazla savaş ya da kaç tepkilerine geri dönmemek önemlidir. Gerçekte olan şey, ruhunuzun "Artık bu kadar yaşlı, sınırlı benlik değilsiniz" demesidir. Gerçekte kim olduğunuzu ve neler yapabileceğinizi keşfetmenin zamanı geldi." Bu ankanın kendini ateşe verdiği ve gizemli bir şekilde altına dönüştüğü noktadır. Gerçekten kim olmak istediğinin seçimiyle yüz yüze geldiğin yer orası.

Hissettiğin tuhaflıktan korkma. Gelecek, gerçekleşmeden çok önce size girmeli.
Sadece doğumu, yeni netlik saatini bekleyin.

Rainer Maria Rilke

Yeni kimliğinizi nasıl buluyorsunuz? En sevdiğiniz kahraman veya kadın kahraman gibi mi olmalısınız? Endişelenmeyin, kimseyi kopyalamanız gerekmeyecek çünkü yeni kimliğiniz benzersiz bir şekilde size ait olacak ve size tam olarak uyacak. Ama onu kendi dışında bulamazsın. Cevap ev frekansınızda kodlanmıştır ve eğer ev frekansınızda yaşıyorsanız, yeni kimliğiniz yeni bir yaprak gibi açılacaktır. Dış dünyanız çatırdayıp parçalanırken, içsel olarak kendinizi yeniden inşa ediyor ve yeniliyorsunuz. Görünmez iç altyapınız neredeyse tamamlandı. Dönüşüm sürecindeki büyülü dönüm noktası, tüm yoğun meşguliyeti ve dağınıklığı ile eski dünyanıza dikkat etmeyi bıraktığınızda ve tüm dikkatinizi ruhunuzun her şeyi nasıl yeniden yaratabileceğine çevirdiğinizde gerçekleşir. Buradaki zorluk, sizin bakış açınızdan yoğun meşguliyet içinde, öyle görünüyor ki durur ya da bırakırsan her şeyini kaybedersin, bir boşluğa düşersin ve muhtemelen başarısız olur ve ölürsün. Bu, elbette, ruhun değil, egonun çılgın, çaresiz görüşüdür. Boşlukla karşı karşıyaymış gibi göründüğünüzde, gerçekten kendinizi yeni ve daha iyi bir şekilde yeniden bulmak üzeresiniz.

## Rahatlama ve Bırakma Zamanı

Hayat şefkatle size eski ve yeni arasında bir bağlantı, bir aşama sunar. Panama Kanalı'ndan geçen bir gemi gibi, siz de bilincin "kilitlerinden" geçerek yavaş yavaş daha düşük bir seviyeden daha yüksek bir seviyeye geçeceksiniz. Bu dönemi yaşamak için tek yapmanız gereken rahatlamak. Geleceğinizin ne olacağı veya dönüşümünüzün nasıl işleyeceği hakkında her şeyi bilmek zorunda değilsiniz. Nefes verebilir, dış etkenlerle daha az ilgilenebilir ve itmeyi bırakabilirsiniz. Başkalarına sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyler, başarılarınız ve başarısızlıklarınız veya gelecek planlarınız hakkında bir açıklama borçlu değilsiniz. Köpeğiniz veya kediniz gibi olabilirsiniz: tamamen gerçek, tamamen mutlu ve tamamen tanımsız. Sen iki güzel, sıvı gözden bakan ve mutlu bir şekilde titreşen bir vücuttan yayılan gizemli bir güçsün. Bir egoyu korumadan kendin olabilirsin. Poof'a gitmeyeceksin! ve bırakırsan kaybolursun.

Elbette, sonlar belirirken, egonuzun kendini kontrol altında tutmak için çeşitli zekice manevraları hızlandıracağı anlarla karşılaşacaksınız. Kısa bir süre için duraklama ve “tarlaları nadasa bırakma” fikri, “Ama duramıyorum! X'i yapmazsam, yalnız olacağım" veya "Ödenecek faturalarım var ve insanlar bana güveniyor" veya "En derine inip boğulacağım." Egonuz sizi, sırf güvende olmak için ya da yeni kimliğiniz olarak kontrolden çıkmış, kontrolden çıkmış bir kurban olmak için geride bıraktığınız eski bir işe geri dönmeye ikna edecektir. Egonuz her zaman her iki seçeneğin de acı çekmekle ilgili olduğu siyah-beyaz bir durum olarak resmedecektir: "Ya artık benim için doğru olmayan bir şeyi yaparak kendimi feda ederim ya da boşluğa düşerek sahip olduğum her şeyi feda ederim."

**Bırakmak basitçe Varlığa geri dönmekle ilgilidir. Doğru yapıldığında, merkezleme ile ilgilidir**

Bırakmak, fedakarlık yapmakla ilgili değildir, tembel hareketsizliğe de yol açmaz; bu sadece Varlığa dönüş. Eyleme yönelik iddialı bir odaklanmadan bir geçiştir ve o anda sizinle birlikte olanı fark edip takdir edeceğiniz daha yumuşak, sezgisel bir duruma yol açar. Gürültüden sessizliğe geçmekle ilgili. Doğru yapıldığında, salıverme merkezleme ile ilgilidir ve her zaman ev frekansınıza götürür.

## Durup Bıraktığınızda, Kaybettiğiniz Anlamına Gelmez

Eski ve yeni arasındaki dinlenme ve olgunlaşma aşamasına geçmek için her şeyi tamamen durdurmak zorunda değilsiniz ve uzun zaman almak zorunda değil. Anlar, bir gün veya bir hafta içinde gerçekleşebilecek duraklamanın saflığını deneyimlemeniz gerekir. Ruhunuzun sadece temiz bir alana çıkma şansına sahip olması, gerçekten hissedebilmeniz için hayatınızı doyurmaya başlaması gerekiyor. Durup sabırsızca "Bu ne kadar sürecek?" demek işe yaramıyor.

Margaret kısa süre önce özenle bakılması gereken bir hastalık geliştirdi; ebeveynleri az önce öldü ve mülklerinin sorumluluğunu ona bıraktı; evliliği iletişimsiz hale geldi; resim yapacak yeri olmadığı için sanatını bırakmıştır; ve başkalarını iyileştirmeye yönelik girişimleri pek fazla müşteri çekmiyor. Sıkışmış ve depresif hissediyor. Bir değişiklik istiyor ama nereden başlayacağını bilmiyor. Evi muhteşem sanat eserleri, fetişler ve türünün tek örneği koleksiyonlarla dolu. Yine de o kadar çok şey var ki temiz tutmak zor ve toz topluyor. Bahçesi dağınık, fare istilası var ve komşular çiti mülküne devirdi ve düzeltmek için hiçbir şey yapmıyorlar. Hayat karmakarışık çünkü egosu bırakmaktan ve bilinçaltı bir korkuyla yüzleşmekten kaçınmaya çalışıyor. Hayatının karmaşıklığında ev frekansını unutmuş. Kalabalık ve dağınık hissettiğinizde, bunun nedeni genellikle kendinizin tam olarak "içinde" olmamasıdır ve diğer insanlar daha sonra alanınızı işgal ederek "sizi bulmaya" çalışırlar.

Margaret'e önce şu türlemeleri tekrar eden iç diyaloğunu duraklatarak üzerindeki baskıyı kaldırmasını önerdim: Yapamam, yapmalıyım ve yapmalıyım. Sessizlik içinde cömert, esprili, yaratıcı benliğine dönebilir, biraz yer açabilir, o daha zevkli yerden neler çıkabileceğini görebilir ve bunları sadece bir süreliğine yapabilirdi. Aslında, kendini yavaş yavaş gerçek şekline dönen, hafızalı köpükten bir şilte olarak hayal edebiliyordu. Ayrıca bir odayı aksesuarlarla boşaltmasını, ferahlık ve boş duvarlarla birlikte olmasını, hangi duyguların ve bilinçaltı sorunlarının yüzeye çıktığını ve sonra hangi nesnelerin odaya geri dönmek istediğini görmesini önerdim. "Ama garaj kutularla dolu olduğu için eşyaları koyacak hiçbir yerim yok." Konuşmamız, onun somut sorunlarıyla doğrudan ilgili olmadığı için ne söylediğimi tam olarak anlamamasıyla sona erdi.

Birkaç gün sonra aradı ve endişeli olduğunu ve uyuyamadığını söyledi. Egosunun önceki önerilerimi olması gerekenlere çevirdiği ortaya çıktı ve yanlış yapıldığını hissetti. Diğer danışmanların ona şifacı olması "gerektiğini" söylemesinden sonra, aslında bir sanatçı değil, şifacı olmak istediği fikrini reddettiğimi "duymuştu". Gördüğü şifacılara dayanarak, şifacı olmanın neye benzediğine dair belirli fikirleri vardı. Burada, anlattığı diğer sorunlar tarafından önemi büyük ölçüde gizlenmiş bir konu vardı. olmak konusu altında

asıl mesele şifacıydı: Margaret kendisine istediğini yapma hakkını vermiyordu. Özgünlüğünü "bencil" bir şekilde kutlamak yerine, başkalarının beyanlarına ve örneklerine göre, özen ve özveriyle yaşıyordu. Kendini yoksun hissediyordu ve kendini feda ediyordu ve diğer insanları ilk sıraya koymayı bırakırsa, temel bir yok olma korkusunun eşiğinde süzülüyordu.

Tekrar, hayatının nasıl olması gerektiğine dair imgelerden ve fikirlerden vazgeçmesini, "sadece var olmaya" geri dönmesini ve oradan spontane hareket etmesini, kendisine her seferinde yeni merak ve arzularının peşinden gitme hakkını vermesini önerdim. O zaman, isterse, kendi şifacı olma biçimi ortaya çıkacaktı ve bu, sanat, öğretim ve müzik üzerine temellendirilebilirdi - her zaman ilgi duyduğu şeyler. Ama önce, eski düzenini bırakması ve ev frekansına dön.

Gönülden yaratırsam hemen her şey çalışır; eğer kafadan, neredeyse hiçbir şey.Marc Chagall

Eylem ve sonuç dürtüsünün ortasındayken Varlıkla ilgili bir atılımın olabileceğini kavramak zor. Çözümler daha çok yapmak ve sahip olmakla ilgili olmalı gibi görünüyor: Farklı komşularım olsaydı. Daha fazla para kazansaydım. Yeterince şifalı müşteri bulabilirsem. Ego, bir hafta içinde gerçekleştirilmesi için açıkça tanımlanmış on adımda eksiksiz bir stratejik plan istiyor. Yine de egoyu "duraklatma"ya koymadan ruhun büyüsü gerçekleşemez. En çocuksu, neşeli, meraklı benliğinizle uyum içinde titreşen şeylere dikkat etmeyi bıraktığınız anda ev frekansınız yüzeye çıkacaktır. Düşüncelerinizi ruh niteliklerine çevirdiğiniz anda onu hissetmeye başlayacaksınız. Durduğunda seni bekliyor. Sessizliğin içindedir ve ona doğru yürürken sizi yarı yolda karşılar.

## Ev Frekansınıza Ne Zaman ve Nasıl Bırakılır?

Ev frekansınızı bulmak, dönüşüm sürecinde gerçekten büyük bir dönüm noktasıdır. Boşluğa düştüğünüzü düşündüğünüzde, gerçekten kendinize döndüğünüz hayattaki en iyi saklanan sırlardan biridir - boş olacağını düşündüğünüz şeyin aslında dolu olduğu, eskiyi durdurduğunuzda, yeni hemen başlar. Panik ve karmaşıklık zirve yaptığında, kendinizi ve hayatı kontrol etmek için irade gücünü kullandığınızda, bazı şeylerin olması gerekir:

- **1.**Duraklat düğmesine basın ve dahili diyaloğunuzu askıya alın. Bir sorunum var ruh halinden, kendinizdeki en ufak bir zevki bile hissetmeye geçiş yapın.
- **2.**Bedeninize daha derinden girin, kendinizi sakinleştirin, sessizliği dinleyin, enerjinizi dışarı yayın ve daha fazla yer kaplayın. Evdesin.

- **3.**Neşe, samimiyet, masumiyet veya eğlenceli yaratıcılık gibi ruhun niteliklerine odaklanın. Parlak bir bebek olduğunuzdan beri var olan çekirdek titreşiminizi - ev frekansınızı - arayın ve hissedin. Sevdiğiniz sizi, sevecen, mutlu ve cömert olduğunuzda nasıl hissettiğinizi düşünün. Kendi varlığınızın zevkine dalın. Ev frekansınızın bedeninizin, duygularınızın ve zihninizin her bölümünü doyurmasına izin verin.
- **4.**Kendinizi ev frekansınızla doldurduktan sonra, onu bir ton olarak hayal edin ve hayal gücünüzde "kendi akort çatalınızın tonunu vurun" ve ev frekansınızın dalgalarının size ve çevrenizdeki alana yayılmasına izin verin. Dünyaya özgürce ver.
- **5.**Siz onun deneyiminin tadını çıkarırken, ev frekansınızın hücrelerinizi yeniden programladığını ve yeniden eğittiğini hayal edin. Sakin, açık alanınızdan taze ve özgün bir şey ortaya çıktığında, ev frekansınızla eşleşecektir. Daha derin sorunlarınızla ilgili bir duygu, bir merak, fikir, fırsat veya kişi olsun, dürtüyü takip edin ve onunla tam olarak meşgul olun.

Margaret'in durumunda, ev frekansına odaklanmak, sıradan endişelerine kolayca çözümler getirebilir. Ancak bu, sıradan bir tıkanıklık dönemi değildir; bu, bırakmak ve yeniden doğmak için bir şans. Eski bir gerçeklikten ve kimlikten sınırsız yeni bir hayata dönüşümün tam ortasındadır. Bu sizin için de geçerli, çünkü bu, tüm sınırlayıcı alışkanlıklarınızdan kurtulmanın mümkün olduğu dünyadaki dönüşüm zamanıdır. Bu kriz zamanlarının kalıcı iyileştirme fırsatları olmasına izin verdiğinizde, eksik olan tek şey neyin mümkün olabileceğine dair hayal gücü ve "bunun için gitme" seçimidir.

## Bazen Tekrar Yer Açmanız Gerekir ve Tekrar

Bazen -belki de fedakarlık ve ıstırapla inatçı özdeşleşmemiz yüzünden- yeni ruh temelli realiteniz tutunmadan önce önceki eylem dizisinin birkaç kez tekrarlanması gerekir. Bir zamanlar geleceğim hakkında bir dizi kesin, yetkili açıklama yapan parlak bir astrologdan bir astroloji okuması almıştım: "Annen bu sonbaharda ölecek" ve "Asla evlenmeyeceksin ve yaparsan talihsizlik olur. " Eve şok içinde gittim ve o kadar üzüldüm ki sonunda ağladım. Sakinleşmek için meditasyon yapmaya karar verdim ve meditasyonda bana bir vizyon geldi. Ana hatlarıyla çizdiği üzücü geleceğin önümde uzaklara yayıldığını, siyah uzayda hafifçe dalgalanan neon yeşil çizgilerden oluşan çapraz taralı bir ızgara olarak benden çıktığını gördüm - bilgisayar grafik modellerinin genellikle tasvir edildiği şekilde - olumsuz olaylar çeşitli şekillerde parlıyor. nodüller. Sadece düşünerek, onun vizyonuna enerji yatırdığımı ve onun yaşam gücüne katkıda bulunduğumu, böylece bu gerçeğin gerçeğe dönüşmesine yardımcı olduğumu fark ettim. Ne zaman kaybı!

O anda tüm çizgiler, potansiyel geleceğim yarım derece döndü.

-ve tamamen ortadan kayboldu! Şimdi sadece sonsuzluğa uzanan, beni destekleyen kadifemsi siyah bir boşluk vardı. Tamamen sessiz ve sakindi. Yarım derece geri döndüm ve negatif potansiyelleri olan çizgiler yeniden ortaya çıktı. Tekrar dışarı döndüm ve - boşluk. Sonsuz uzay deneyimiyle oturdum ve üzerime ıslak bir battaniye gibi yerleştirilen korkunç gelecekten çok daha zevkliydi. Bir geleceğin olmaması, bir "plan"ın olmaması biraz garip geldi ama anladım ki bu garip duygu gerçekten özgürlüktü! Her zaman onun için savaşmış olmama rağmen özgürlüğü daha önce hiç yaşamadığımı ve geleceğimi sınırlı zihnimle kurmaya çalışırsam bunun vasat bir şey olacağını gördüm. Zevk içinde kalsaydım, hayatımın sınırsız bir şekilde kadifemsi siyahlıktan doğacağını biliyordum.

Bu yüzden, aylar sonra, ne zaman "yeşil ızgarada" olduğumu fark etsem, olumsuz düşünceler düşünürsem, o yarım dereceyi zihnimde döndürdüm ve planlarımın ve üst üste bindirmelerin - hatta olumlu olanların bile - uzaya geri dönmesine izin verdim. Dağınık olmak yerine geniş olmaya çalıştım. Annem o sonbaharda ölmedi; aslında, aniden ortaya çıkan bir kanserden mucizevi bir şekilde iyileşti ve aradan bunca yıl geçmesine rağmen hala tanıdığım en pozitif ve hayat dolu insanlardan biri. Geçmişteki ilişki yaralarını hızla temizledim, yaratıcılığım yeni şekillerde hareket etti ve göreceğimi hiç düşünmediğim yabancı ülkeleri ziyaret ettim. En önemlisi huzurluydum.

Dünyanın sana tercih etmen gerektiğini söylediğine alçakgönüllülükle “Amin” demek yerine neyi tercih ettiğini bilmek, ruhunu diri tutmuş olmaktır.

Robert Louis Stevenson

## Ağaçtaki Meyve Gibi Doğal Olarak Olgunlaşırsınız

Ev frekansınızın tadını çıkarırken, yaşamın olduğu gibi düzenli bir “olma” deneyimi bulursunuz ve bunda sizi rahatlatan basit gerçek vardır. Şimdi yenilendiğinizin, daha derin bir parçanızın dalga formu durumunuzda sahip olduğunuz tüm süperpozisyonları veya çoklu gerçeklik seçeneklerini araştırdığının, sizin için yeni deneyimler oluşturduğunun farkına varırsınız - ama zihninizin bunu bilmesi gerekmez. . Ruhunuzun onlara ihtiyacı olup olmamasına bağlı olarak, dikkatinizi onlardan çektiğinizde yaşamınızın formları çözülebilir veya çözülmeyebilir. Daha sonra güncellenmiş bir sürümde çözülebilir ve yeniden görünebilirler. Mesele şu ki, şimdi kendinize ihtiyacınız var; formlar kendileri halledecektir. Bazen ruh havuzuna bir an için dalmak yeterlidir; bazen birkaç günlük aksama süresine, hatta birkaç ay veya yıl boyunca biraz amaçsızca dolaşmaya ihtiyaç duyarsınız. Bazen negatif statik üretmeyi bırakmanız ve sahip olduğunuz şeye daha derinden bağlanmanız gerekir. Hayat asla tamamen durmaz.

Yeni cüce limon ağacımdaki meyvenin her zaman sert ve yeşil olacağını düşünmüştüm ama sihir gibi, tam mevsiminde limonlar dolgun ve sulu hale geldi ve eti yumuşadı. Onları seçmeye hazırlayamam; tatlı zamanlarını alıyorlar, sadece kendilerinin bildiği gibi potansiyellerini gerçekleştiriyorlar. Ev frekansınızla, ilerlemek için iradeye ihtiyacınız yok. Dalganızın akışıyla giderseniz, bırakın

egonuzun size söylediği tek seçeneğinizdir ve tam mevcudiyetinizi koruyun, bu olgunlaşma zamanı ilk önce rahatlama hissedecektir. O zaman bir çocuk gibi kendinle dolu hissedeceksin. Zamanın izini kaybedeceksiniz, aynı zamanda bir şeyin kendisini doğmaya hazırlamanın zevki de olacak. Doğum zamanının henüz tam olmadığını hissedebilirsiniz, ama geldiğinde harika olacak; Ruhunuzun, ihtiyaç duyulanı sağlayarak harika bir iş çıkardığına güveniyorsunuz. Sonunda, hiç beklemediğiniz bir anda, meyve ağaçtan salıverilir ve harika bir fikir, bir plan, bir fırsat, bir içgüdüsel hareket, faydalı bir olay ya da kişiden bir sürpriz doğar.

---

***Potansiyeliniz Sınırsız***

Yeni olma fikrini düşünürken, büyüdükçe ve egonun özel bir kimliğe olan ihtiyacını serbest bıraktıkça, dünyada şimdiye kadar yaşanmış tüm yaşamların bilgi ve deneyim tabanından, tüm deneyimlerden yararlanmak için daha özgür olduğunuzu bilmek yardımcı olur. ruhların başka boyutlarda ve kuantum realitesinde mümkün olan her "süperpozisyon" vardır. Kimliğiniz ve dolayısıyla yaratıcılığınız gerçekten sınırsızdır: bıraktıktan sonra size geri dönen şey oldukça mucizevi olabilir ve şu anda hayal bile edemeyeceğiniz bir şey olabilir. Çocuksu inancınızı ve hayal gücünüzü aktif tutun, çünkü neyin gerçek olmak istediğini bu şekilde anlayacaksınız.

---

## Bedeninizde Olmanın Nasıl Bir Şey Olduğunu Keşfedin

Ev frekansınızı bulmak için, daha önce de bahsettiğim gibi, dikkatinizi tamamen bedeninize çekmeli, onunla birleşmeli ve neler olduğunu hissetmelisiniz. Bunun nedeni, ruhunuzun ve dolayısıyla ev frekansınızın tüm bedeninizde doymuş olmasıdır ve zihniniz de bedeninizde olmadıkça, "ruh"un nasıl bir his olduğunu bilinçli olarak fark etmeyeceksiniz ve o gerçek olmayacaktır. sana. Ancak bir sorun var ve bu, vücudunuzun bir akort çatalı gibi rezonansa girme ve titreşimini çevrenizdeki frekanslara uyacak şekilde değiştirme eğiliminden kaynaklanıyor. Ruhunuzun yüksek ev frekansı her zaman mevcut olsa da, endişe, panik, kıskançlık, öfke veya zihinsel yorgunluk gibi çeşitli düşük titreşimlerle geçici olarak kamufle edilebilir.

Vücudunuzun titreşimi çok fazla dikkat dağıtıcı yüzey titreşiminden kaotik hale geldiğinde, zihniniz dışarı fırlayıp diğer zaman periyotlarına ve yerlere yansıtma veya boşluğa "uzay" verme eğilimindedir. Çok fazla uyaran olduğunda veya titreşimler düşük ve olumsuz olduğunda - sevdiğiniz şeyi yapmıyorsanız, sağlıksız duygu alışkanlıklarına kapılmışsanız, hasta veya acı çekiyorsanız veya uyuşturucu veya kötü yiyeceklerle kendinizi mahvetmişseniz - vücudunuz sadece rahat bir yer değil. muhtemelen tanıyabilirsin

birisi evde kimsenin olmadığı, boş bakışlarla "vücudunun dışında" olduğunda, tamamen dahil olmak yerine otomatik olarak tepki veriyor veya hareketler yapıyor gibi göründüğünde. İnsanlar bedenlerinden çıktıklarında onları hissedemezsiniz ve endişeli olabilirsiniz: "Bundan sonra ne yapacaklar? Bu arabanın sürücüsü yok!" Vücudunuzu terk etmek de alışılmadık bir şey değil. Bir dahaki sefere markete gittiğinizde kasa görevlisiyle göz teması kurmayı ve gülümsemeyi deneyin ve onların bedenlerine geri dönüp sizinle bağlantı kurmasını izleyin.

Peki gerçekten "bedeninde olmak" nasıl bir şey? Çoğumuz bir bedene "sahip olduğumuzu", altımızda bir yerde bir şeyler yaptığını -kalp attığını, kanın hareket ettiğini, yiyecekleri sindirdiğini- düşünürüz. Ama beden olup, dünyayı onun bakış açısından tanıyacak kadar gerçekten bedeninizde olmak - bu başka bir şey. Bedeniniz olarak bedeninizin içindeyken, bir hayvan gibisiniz - yaşamla "göz hizasında"sınız. Doğrudan yaşam deneyiminiz ve dünyayla canlı bir bağlantınız var. Analiz etmek ve karşılaştırmak için duraklamadan durumlara anında yanıt veriyorsunuz ve dürüst ve her eyleme tamamen bağlısınız. O anda o kadar anın içindesiniz ki, anında genişleyip büzüşebilir, sola veya sağa gidebilir ve enerji seviyenizi mevcut koşullara uyacak şekilde mükemmel bir şekilde ayarlayabilirsiniz. Bazı insanlar buna "kendi kanalınızda olmak" veya "bölgede olmak" der.

Hiçbir zaman hareketsiz olduğunuz zamandan daha özünde, daha derinde kendiniz değilsiniz.
Eckhart Tolle

## Ev Frekansınızı Hissetmek İçin Vücudunuzu Sakinleştirin

Dikkati bedeninize çektiğinizde ve şimdi ve buradanın merkezinde ikamet ettiğinizde, endişe veya acı yaşıyorsanız veya zihniniz veya duygularınız yarışıyorsa, kaba ve vızıltılı bir yüzey titreşimi fark edebilirsiniz. . Vücudunuzla daha fazla birleştikçe, zımpara kağıdı, yapışkan mumluluk, küllü kuruluk, nemli soğuk kil veya dikenli yüksek voltajlı elektrik gibi hissettiren enerji dokularıyla daha fazla yüzey titreşimiyle karşılaşabilirsiniz. Daha da incelikli titreşimler arayarak basın. Hiçbir şey hissedemeyeceğinizi düşünseniz bile, daha fazla dalın ve dikkatinizi sabit tutun. Sinirlerinizin karıncalandığını ve hücrelerinizin titrediğini keşfedeceksiniz. Vücudunuz sağlıklı kalma işine devam ediyor. Yakından dinlerseniz, vücudunuzun mutlu, sağlıklı tonunu bile duyabilirsiniz.

Kasten vücudunuzu sakinleştirmek, çarpık yüzey titreşimlerinden daha hızlı kurtulmanıza yardımcı olur. Kendinizi sakinleştirmek çoğu zaman sadece sol beyin, doğrusal, analitik, sözel algıdan çıkma meselesidir. Sağ beyine ve sanatsal, güzellik odaklı, sezgisel algıya doğru hareket ederek enerjiniz yumuşar ve açılır. Daha rahatlatıcı. Yürümek, koşmak, tai chi, yüzmek veya bisiklete binmek gibi sürekli, yumuşak hareketler yaptığınızda da vücudunuzu sakinleştirme ve kişisel titreşiminizi yükseltme meydana gelebilir. Ek olarak, sallanma gibi tekrarlayan hareketler yapmak sakinleştiricidir

vücudunuza dokunmak, bilinçli nefes almak, mantra söylemek, kanoda kürek çekmek veya davul çalmak.

**Bunu dene!**

***Vücudunuza Daha Derinden Girin***

Şu anda Olmak için bir fırsatınız var. Dikkatinizi teninizin içine getirin ve geçmiş ve gelecek diye bir şey olduğunu unutun. İşte burası büyüleyici.

- **1.**Kendinize şunu söyleyin: "Şu anda ve bu bedende yüzde 100 varım." Bunun ne anlama geldiğini hissedin ve ifadeyle uyumlu hale gelin.
- **2.**Bir radyonun sesini ayarlıyormuş gibi düşüncelerinizin sesini kısın. Yakında vücudunuzun çınlama, beyaz gürültü veya sabit bir uğultu gibi ses çıkaran sesini duyacaksınız. Vücudun uğultusunun arkasında veya içinden daha derin bir şey hayal edin. Fiziksel gürültülere rağmen her zaman orada olan özünüzdeki sessizliğe girin.
- **3.**Kafanızın ortasında olduğunuzu ve gözlerinizin arkasından dışarı baktığınızı hayal edin. En merkezdeki noktada, beyninizden yayılan şeffaf ışık yayan, zihninizi nötr bir gözlem durumuna temizleyen küçük, parıldayan bir elmas var.
- **4.**Dışarıya bakan o elmasın içinde olduğunuzu ve küçük bir uçan daire gibi vücudunuzda hareket edebildiğini hayal edin. Boğazınıza kadar uçmasına ve havada durmasına izin verin. Dünyaya bu noktadan bakın—vücudunuzun başı şimdi yukarıdadır. Ardından göğsünüzün ortasına, kalbinize yakın bir yere uçun ve havada süzülün. Dünyaya iyi bak. Bedenin bir kısmı senin üstünde, bir kısmı aşağıda. Ortada ortalanmışsın.
- **5.**Şimdi omurganın tabanına doğru uçun ve havada durun. Dünyaya bu noktadan bakın. Dünyanın enerjisine çok daha yakınsınız, beyindeki zihin çok yukarıda ve beden diğer bedenleri dil olmadan doğrudan anlıyor.
- **6.**Vücudunuzun çeşitli yerlerine uçmayı ve ayak kemerindeki, diz kapağındaki, işaret parmağınızın ucundaki, dilinizin tabanındaki, omurun merkezindeki, kalbinizdeki, diyaframınızdaki titreşimleri hissetmeyi deneyin. Bu çeşitli bakış açılarını alırken, dünyayı belirli bir şekilde bildiğinizi, her yerde belirli bir tür farkındalık olduğunu fark edebilirsiniz. Bazı yerler inanılmaz derecede sessiz ve bilgedir.
- **7.**Başınızın merkezine dönün, gözlerinizi açın ve sadece renk, şekil, doku, sıcaklık, koku ve gürültüyü fark ederek çevrenize dikkat ederek dolaşın. Hiçbir şeyi etiketlemeyin; sadece doğrudan deneyimde kalın, bir hayvan olarak bir izlenimden diğerine sorunsuzca geçin.

Might.

- **8.**Daha sonra, duyularınızdan birini veya ikisini vurgulayan bir aktivite yapmayı deneyin: oturma odasında müzik eşliğinde dans edin, taze malzemelerle bir blender içeceği yapın ve yavaşça için. Vücudunuzun zevkine dikkat edin ve tam

## Kalbiniz Ev Frekansınızın Anahtarıdır

Ev frekansınızı bulmanın belki de en sakinleştirici yolu, kalp farkındalığınıza girip onu harekete geçirmek ve bedeninize ve elinizdeki duruma sevgi dolu dikkati uygulamaktır. Bunu yapmanın hızlı bir yolu, hayatın olduğu gibi olmasına izin vermek, o anki deneyiminizde ruhun akıl sağlığını bulmayı seçmek ve en cömert, kibar ve bencil olmadığınızda nasıl hissetmek istediğinizi hatırlamaktır. Şu ana ve içerdiği her şeye doğru bu şekilde olun. Her şey bir şekilde mükemmel bir düzen içindedir; bu maksat size açıklansın. Konuksever ol.

---

### *Ev Frekansı ve Kalbinizin Elektromanyetik Alanı*

Kış 2005 Enstitüsü Noetic Sciences dergisindeki bir makalede SHIFT, Rollin McCraty, Raymond Trevor ve Dan Tomasino vücudumuzun kalp alanı hakkında yazdılar. “Kalbin vücudun en güçlü ve en kapsamlı ritmik elektromanyetik alanını oluşturduğunu” söylediler. Genliği beyninkinden altmış kat daha fazladır, her hücreye nüfuz eder ve vücuttan birkaç metre uzakta tespit edilebilir. "Öfke ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular, kalbin ritimlerindeki düzensiz, düzensiz, tutarsız bir kalıpla ilişkilidir." Olumlu duygular, pürüzsüz, tutarlı bir modelle ilişkilidir ve “sürekli olumlu duygular, psikofizyolojik tutarlılık dediğimiz farklı bir işleyiş biçimine yol açıyor gibi görünmektedir. ” Bu mod, “vücut sistemlerinin aktivite ve etkileşimlerinde artan verimlilik ve uyum” ve ayrıca “iç zihinsel diyalogda azalma, stres algılarının azalması, duygusal dengenin artması ve zihinsel berraklığın, sezgisel ayırt etme yeteneğinin artmasıyla karakterize edilir. ve bilişsel performans.” Kalbinizin titreşimleri “tutarlı” olduğunda, bedeninizin, zihninizin, duygularınızın ve ruhunuzun uyum içinde veya belki de aynı frekansın oktavlarında – ev frekansınızda – çalışıyor olması mantıklıdır.

---

İnsanların kalpleri açıldığında inanılmaz bir şey olduğunu gördüm: gözleri genişler ve parlar, yüzleri sınırsızca gülümser (küçük kız kardeşimin "Yardım edin! Gülmeden duramıyorum!" dediği gibi), taşkınları anlamak zihinleri ve üçüncü gözleri - alnındaki enerji merkezi veya çakra- açılır ve ani içgörü ve vizyonlar getirir. Bedeninizi sarsan korkuya ya da fiziksel ağrınıza neden olan kasılmalara şefkat ve şefkat gösterebilirseniz ve sanki ilk büyük bisikletinden düşmüş bir çocuk gibi bedeninizle yatıştırıcı bir şekilde konuşabilirseniz, kalp alanına girin. Ev frekansınızı ayırt etmenize yardımcı olacak olan, Budistlerin sıklıkla "merkezlenmiş haysiyet" dediği bu özel titreşimdir.

## Bunu dene!

### *Kişisel Titreşiminizi Hissetmek için Bedeninizi Hissedin*

Bu hafta, günde en az bir kez, dikkatinizi cildinizin içine çekerek, beyninizdeki elektromanyetik merkez noktasına odaklanarak ve fark ettiğiniz her şeye açık olarak kendinizi odaklayın.

- Dokularınızı, organlarınızı, kemiklerinizi ve hücrelerinizi hissedin. Titreşim nasıl bir his? Aşırı aktif veya az aktif hissettiren bir yüzey titreşimi var mı? Günlüğünüzde duyu odaklı sıfatlarla tanımlayın: Kulağa nasıl geliyor? Gibi görünmek? Kinestetik olarak hissediyorum? Tadı ... gibi? Gibi kokmak? Titreşimle doğal olarak bağ kuracağınız herhangi bir duygu var mı?
- Bedeninizin en iç yerlerine ve kalbinizin çekirdek frekansına giderek herhangi bir yüzey titreşiminin içinden veya altından hissedin. Bu sabit titreşim nasıl bir duygu? Günlüğünüzde duyu odaklı sıfatlarla tanımlayın: Kulağa nasıl geliyor? Gibi görünmek? Kinestetik olarak hissediyorum? Tadı ... gibi? Gibi kokmak? Titreşimle doğal olarak bağ kuracağınız herhangi bir duygu var mı?
- Zamanla, ev frekansınızı yüzey titreşimleriyle kaplamanın alışılmış yollarına dikkat edin ve kendinizi "anahtar dışı" olarak yakalayıp yakalayamayacağınıza bakın, ardından özünüze geri teslim olma alıştırması yapın. Bir form değişikliği aramayın, sadece Varlığın tadını çıkarın.

## Ev Frekansınız "Gerçek" Olduğu Kadar "Yüksek" Değil

Ev frekansınızın çok yüksek olduğu doğrudur, ancak ona titreşiminizi artırarak veya yüksek tonda olmaya "çalışarak" ulaştığınızı düşünmek bir hata olur. Eğer bir şeye sahip olmak veya bir şey olmak için iradeyi kullanırsanız, bunun altında, zaten ona sahip olmadığınızı veya doğal olarak o şekilde olmadığınızı, geçilmesi gereken bir boşluk

deneyim. Ne kadar çok denerseniz, titreşiminiz o kadar tiz ve kırılgan hale gelir ve sizi doğal olarak yüksek ev frekansınızdan uzaklaştırır. Ev frekansınızı oluşturmak zorunda değilsiniz; her zaman özgürce yayılır. Sadece rahatla. Ne kadar dürüst olursanız, en gerçek benliğinize bağlı kalmak o kadar kolay olur. Kişisel titreşiminiz dakikadan dakikaya değişebilir, ancak amaç onu ev frekansınıza uyumlu tutmaktır, böylece kişisel titreşiminiz sonunda ev frekansınız olur.

Lisa gibi, mutluluk, neşe, cömertlik, tatlılık, neşe, samimiyet, haysiyet veya gülmeye ve dahil olmaya hazır olma gibi belirli bir ruh kalitesi aracılığıyla ev frekansınızı tanıyabilirsiniz. Veya ipek, yumuşak tereyağı, elmas, dağ havası veya akan su gibi hissettiren bir enerji dokusu olabilir. Bunu sessizken veya meditasyon yaparken farklı, hareket halindeyken farklı hissedebilirsiniz. Normal olduğunu varsaydığınız eski, daha yavaş frekans durumlarını, yalnızca belli belirsiz hatırladığınız daha yüksek durumlarla karşılaştırma süreci yoluyla ev frekansınızı sıfırlamanıza yardımcı olabilir. Amaç, izini kaybetmemeniz için ev frekans durumunuzun dokunsal ayrıntılarla anlık görüntüsünü almaktır. Gergin veya yaralı insanlar tarafından dengeniz bozulduğunda, merkeze geri dönmek için güvenilir bir duyguya ihtiyacınız var.

Hareketsiz ve hareketsiz olmalıyız / Başka bir yoğunluğa geçmeliyiz...
TS Eliot

## Olası En Kötü Senaryonuz Nedir?

Zahmetli konular ve problemlerle meşgul olduğunuz bir zihin halinde olduğunuzu hayal edin. Belki diğer insanlar sizi rahatsız ediyor ve dikkatinizi dağıtıyor ya da net bir şekilde düşünemeyecek kadar endişelerle dolu hissediyorsunuz. Belki başarısız olma veya sevdiğiniz birinin sağlığı konusunda endişelisiniz. Hepimizin içine düştüğü, kaygı ve ajitasyona neden olan bir ruh hali var. Arayıp geçici olarak hissedebilecek misin bir

## Bunu dene!

### *Olumsuz Meşguliyetlerinizi ve Endişelerinizi Listeleyin*

- **1.**“Endişe ruh halinize” dokunun ve aşağıdaki kategorilere giren şeyleri listeleyin:

- Şu anda hangi sorunları çözmeye çalışıyorsunuz?
- Kişisel psikolojik ve ruhsal gelişim sürecinizde hangi konular üzerinde çalışıyorsunuz? Hangi eski yaralar yüzeye çıkıyor gibi görünüyor?
- Çevre ve diğer insanlarla ilgili son zamanlarda sizi rahatsız eden şeyler nelerdir?
- Kimin için endişeleniyorsun ve neden?
- Seni korkutan veya endişelendiren ne?
- Şu anda hayatınızda kaosa neden olan nedir?
- Şu anda elde edemediğiniz fiziksel olarak neye ihtiyacınız var ve arzu ediyorsunuz?
- Duygusal olarak nasıl yoksun hissediyorsunuz?
- Neye direniyorsun? Hayatınızdaki çatışma nerede?
- Onları düşündüğünüzde sizi daralmış ve gergin hissettiren şeyler nelerdir?
- Nasıl kapana kısılmış hissediyorsun? Nasıl bunalmış hissediyorsun?
- Hayatının neresinde bir şeyin adaletsiz olduğunu hissediyorsun?

- ***2.***Kişisel titreşiminizin kasıldığı, endişelerin veya yoğunlukların birbiri üzerine yığıldığı belirli durumları ete kemiğe büründürerek ve hatırlayarak, düşük titreşimli varlık durumunuzu - benim "eski gerçekliğimiz" olarak adlandırmayı sevdiğim şeyi - kolayca hissedebilirsiniz. Ardından, yukarıda listelediğiniz maddelerden birkaçını seçin ve olumsuz titreşimlere uyumlanırken bedeninizde deneyimlediğiniz belirli hisler hakkında yazın. Gerçeği hisset.
- **3.**Sınırlayıcı koşullarınızı listeleyerek ve hissederek yarattığınız gerilim ve kaygı durumundan, hayatınızı geleceğe yansıtın ve olası en kötü senaryonuzun bir resmini çizin. Her şey ters giderse, şansın yaver giderse ve kimse sana yardım etmezse ne olabilir? Ayrıntılı olarak hayal edin ve hatırlayabilmeniz için zihinsel bir fotoğraf çekin. Sonra nefes verin ve rahatlayın.

Sapanı en uzak, en sıkı konuma geri uzatarak, bıraktığınızda, pozitif realitenize en uzak mesafeye gidersiniz. Buradaki nokta, olumsuz gerçekliğin ne kadar korkunç hissettirdiğini bilinçli olarak tanımak ve vücudunuzda bu titreşim hali ile birlikte giden belirli duyumları saptamaktır. Boğazınızda veya göğsünüzde sıkışma, yapışkan bir soğukluk veya hiperventilasyon eğilimi fark edebilirsiniz. Belki içinizde ağır ve karanlık hissediyorsunuz ya da nükleer bir patlama gibi patlamak ve etrafınızdaki her şeyi düzleştirmek istiyorsunuz. Bu eğilimler, bilinçsiz stres yönetimi yöntemlerinizle ilgilidir.

## En İyi Olası Senaryonuz Nedir?

Şimdi vites değiştirelim ve takdir ettiğiniz şeyleri veya başkaları için yapmak istediğiniz faydalı şeyleri düşünelim. Belki de eğlenceli bir tatilin, izleyeceğiniz bir oyunun veya üstlenmek üzere olduğunuz yaratıcı bir projenin hayalini kuruyorsunuz. Belki de biraz şansı olan bir arkadaşın için mutlu hissediyorsun. Hepimizin içine düştüğü, bir öncekinin tam tersi, coşku ve akışı teşvik eden bir ruh hali var. Çağırın ve hissedin.

## Bunu dene!

### *Olumlu Deneyimlerinizi Listeleyin*

- **1.**"Mutlu ruh halinize" dokunun ve aşağıdaki kategorilere verilen yanıtları listeleyin. Anılar ve deneyimlerle bağlantı kurarken, bedeninizin önceki egzersizden kalan herhangi bir kasılma kalıntısından ruh niteliklerinizi kolayca ortaya çıkaran bir rezonansa geçtiğini hissedin. Aşağıdaki durumlarda bir veya daha fazla spesifik deneyimi hatırlayın:

- İçgüdüleriniz sizi harika bir karara götürdü.
- Kucağınıza muhteşem bir fırsat düştü ya da biri size inanılmaz derecede cömert davrandı.
- Ruh eşi, ruh arkadaşı veya ruh ailesi gibi hisseden özel insanlarla tanıştınız.
- Geri ödeme veya onay kaygısı olmadan cömert davrandınız.
- Sizi yeni bir büyüme için heyecanlandıran önemli gerçekleri ve bilgileri duydunuz.
- Derinden sessiz, huzurlu, tatmin olmuş ve minnettardınız ve “her şeyin yolunda” olduğunu hissettiniz.
- Bir vizyon aldınız ve bunu kendi standartlarınıza başarıyla uyguladınız.
- Hayal gücünüz aktı ve harika, orijinal fikirler size sihirli bir şekilde geldi.
- Eşzamanlılık, şans, akış ve yetenekli diğerlerinden işbirliği ile işaretlenmiş bir dönem yaşadınız.
- Sormak zorunda kalmadan sadece ihtiyacınız olanı aldınız.
- O kadar iyi bir ruh halindeydin ki kimse senin için bunu mahvedemezdi.

hayata ve belki de İlahi bir duyguya.

- ***2.***Başarılar ve iyi şanslar daha büyük olasılıklara dönüştüğünde, kişisel titreşiminizin genişlediği belirli durumları ete kemiğe büründürerek ve hatırlayarak, ev frekansınızı ve "yeni realiteyi" kolayca tanımlayabilir ve hissedebilirsiniz. Ardından, yukarıda listelediğiniz maddelerden birkaçını seçin ve pozitif titreşimlere ayarlandıkça bedeninizde deneyimlediğiniz belirli hisler hakkında yazın. Gerçeği hisset.
- **3.**Bildiğiniz olumlu deneyimleri listeleyerek ve hissederek yarattığınız coşku ve odaklanma durumundan, hayatınızı geleceğe yansıtın ve bugünün bakış açısından mümkün olan en iyi senaryonuzun bir resmini çizin - her şey yolunda giderse ne olabilir? iyi şanslar, herkes size yardım ediyor ve tüm olumlu nitelikler doğal olarak artıyor ve yetenekleriniz genişliyor mu? Ayrıntılı olarak hayal edin ve hatırlayabilmeniz için zihinsel bir fotoğraf çekin. Sonra nefes verin ve rahatlayın.

Yine, önemli olan, pozitif gerçekliğin ne kadar muhteşem ve canlandırıcı hissettirdiğini bilinçli olarak fark etmek ve bedeninizde bu yüksek titreşim hali ile birlikte giden belirli duyumları saptamaktır. Yayılan bir sıcaklık, bir rahatlama hissi, enerji köpürmesi, enerji alanınızın genişlemesi veya ışınlanma veya parlama arzusu fark edebilirsiniz. Belki kendinizi cömert, sevgi dolu ve hassas hissediyorsunuz. Belki de başlangıç kapısındaki bir yarış atı gibi heyecanlı hissediyorsunuz.

**Bunu dene!**

***Devletler Arasında İleri Geri Rock***

Artık aralarında seçim yapabileceğiniz iyi tanımlanmış iki varlık durumunuz var. İki yarışmacıyla ödüllü bir dövüş gibi. Bu köşede, sizi ruhunuzu hissetmekten alıkoyan cehennemden gelen yanıltıcı titreşim hali! Diğerinde, gerçekte kim olduğunuzu ortaya çıkaran cennetten gelen gerçek ev frekansı! Aralarında rastgele bir ileri bir geri sallanıyorsunuz, önce biri sonra diğeri oluyorsunuz, ama şimdi korku dünyasında çok uzun süre kalmamak ve gereksiz yere acı çekmemek için sallanma hareketinizin

- **1.**Ev frekansınızda bulunduğunuz mevcut bakış açınızdan, karşı tarafa sallanmaya çalışın ve sözleşmeli, özverili, olası en kötü senaryo durumuna geri dönün. Sorunlar ve üzüntüler listenizi hatırlamanıza ve bu varoluş biçimine geri dönmenize izin verin. Nasıl hissettiğine dikkat edin.
- **2.**Şimdi rahatlayın ve ev frekansınıza geri dönün. Olumlu deneyimler listenizi gözden geçirin ve bu yüksek titreşimlere geçiş yapıp uyumlanmanıza izin verin. Nasıl hissettiğinize ve vücudunuzdaki değişikliklere dikkat edin.
- **3.**Şimdi kasılmış titreşime geri dönün ve ona uyum sağlayın, onunla birleşin ve o olun. Vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin. Bu devlet hoşuna gidiyor mu?
- **4.**Şimdi ev frekansınıza geri dönün. Açık yürekliliği, gevşemeyi, doğallığı, akışkanlığı, izni hissedin. Vücudunuz bu durumu seviyor mu?

En kötü ve olası en iyi senaryoların uç noktaları arasında gidip geldikten sonra, sözleşmeli, daha yoğun duruma geri dönmenin biraz çalışma gerektirdiğini fark edeceksiniz. Birkaç kez sonra, vücudunuz muhtemelen "Ama zorunda mıyım?" diyor. Bu sıkılığı ve yanlışlığı kapatmak ve sürdürmek kolay değil, ancak elbette bunu her zaman yapıyoruz. Buna karşılık, mümkün olan en iyi senaryo durumundayken, ev frekansınıza ayarlıyken işlerin ne kadar zahmetsizce çalıştığını hissedebilirsiniz.

## Nasıl Hissetmek İstediğinizi Seçmek Size kalmış

İyi hissetmeyi mi bekliyorsun? Her gün, küçük veya büyük durumlarda, sözleşmeli ve endişeli ya da merkezde evde olma seçeneğiniz vardır. Nasıl hissetmek ve kim olmak istediğiniz size kalmış. İyi hissetmeye karar vermediyseniz, başka hiç kimse iyi hissetmeniz için gerekli koşulları yaratamaz. Herkesin hayatında, sadece iyi olmaya, sağlıklı hissetmeye ve durumların netleşmesini veya sorunların çözülmesini beklememeye karar vermemiz gereken bir nokta gelir. Hayat kısa; zevk de alabiliriz. Ve her anın tadını birer birer çıkarmak o kadar da zor bir iş değil.

Burası acımasızca dürüst olmamız ve kendimize yıpratıcı, aşağılayıcı ama yine de özgürleştirici sorular sormamız gereken yer. Başkalarını cezalandırmak için mutsuz muyum? Büyümemi, inatla başkalarının beni güvende hissettirmesini veya benim için bir şeyler yapmasını istediğim için mi durduruyorum? Hata yaptığımı kabul etmek istemediğim için iyi bir hayat yaşamaktan çekiniyor muyum? Daha iyi bir şey düşünemeyecek kadar tembel olduğum için mi acımı sürdürüyorum? Kendimle gurur duyuyor muyum? En büyük soru şudur: Eskiyi bırakmaya, dönüştürmeye ve kontrol bende olmadığında bunun ne kadar iyi olabileceğini bilmeye istekli miyim?

Bu soruların cevaplarını düşünürken, mazeretlerinizin ne olduğuna dikkat edin. Cesaretsizliğinizi kendinize ve başkalarına nasıl açıklarsınız? Hepimizin neden tam olarak yaşamadığımıza dair gerekçeleri var. Yine de sizinkini her okuduğunuzda, aslında derin bir düzeyde utanç yaratır ve bırakmayı zorlaştırır.

Aynı zamanda, sahip olduğumuz bu bedenin, tam şu anda burada oturan... ..acıları ve zevkleriyle... ..tamamen insan, tamamen uyanık, tamamen canlı olmak için tam da ihtiyacımız olan şey olduğunun farkına varmak da yardımcı oluyor.

Pema Chbdrbn

Hayatınıza bakın ve sizi ev frekansınızın kutsal alanından çıkarmak için neye veya kime güç verdiğinizi görün. Neyin iç huzurundan daha önemli olmasına izin verdin? Siyasetin olumsuzluğu mu? Ya da bir hastalık, çılgın bir patron, düşüncesiz sürücüler, komşunun havlayan köpekleri, alkolik bir kardeş ya da teşekkür notu alamamak? Yeni yüksek frekanslı yaşamınıza devam etmek istiyorsanız, tüm bunlardan gücünüzü geri almanız gerekecek. Bu, ortaya çıktıklarında, olmalarına izin verdiğiniz ve "üzgün frekansınız" yerine ev frekansınızı seçtiğiniz anlamına gelir. Ev frekansınızın bedeninizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi nasıl olumlu etkilediğinin nüanslarına güçlü bir şekilde odaklanıyorsunuz.

Ev frekansınızda yaşama konusunda netleştikçe ve onu bıraktığınızı fark ettiğiniz anda hemen ona geri döndüğünüzde, ev frekansı realitenizin tek realite olduğunu hatırlamanıza yardımcı olacak bazı açıklamalar yapabilirsiniz. Şunları içerebilirler: Acımı aktarmayı bırakacağım. Başkalarının fiziksel, duygusal veya zihinsel acı çekmesine neden olacak şeyler söylemeyeceğim veya yapmayacağım. Kendim veya başkaları hakkında ihtişamımızı veya potansiyelimizi azaltacak şekilde düşünmeyeceğim. Deneyimlerimde iyi sebepler arayacağım. Merhametle dürüst olacağım. Her an ruhuma güvenip hareket edeceğim. Ev frekansınızı kasıtlı olarak

## Elmas Işık Bedeniniz Direksiyonda

Bilinmeyen bir bağlamdayken kendinizi bulmak ve frekansınızı korumak için kim olduğunuzu hatırlamanız önemlidir. Siz, yaratılışın akışını mükemmel bir şekilde koordine eden ve düzenleyen birleşik bir alan aracılığıyla var olan her şeye bağlı, bilinç ve enerjiden yapılmış sınırsız bir varlıksınız. Temel maddeniz ışıktır. Diğer insanlar için sezgisel yaşam okumaları yapmayı ilk öğrendiğimde, müşterime sessizce şunu söylemem öğretildi: "İçimdeki ışık, içinizdeki ışığı biliyor ve seviyor." Bunun gerçeği hissedilerek hemen önemli bir uyumlanma yaratıldı. Yıllar geçtikçe, insanların ruh enerjisini şeffaf, elmas ışık olarak görmeye başladım. Hiçbir şey tutmaz, blokları yoktur ve parlak bir şekilde saf ve berraktır. Ev frekansınızı kaybettiğinizde bulmanıza yardımcı olması için aşağıdaki güçlü meditasyonu kullanabilirsiniz. Pratikle,

## Bunu dene!

## *Elmas Işık Bedeninizi Etkinleştirin*

- **1.**Kendinizi sessize alın, dikkatinizi vücudunuza odaklayın, yüzde 100 şu anda olun ve sakinlik ve alıcılık yaratın. Olumlu deneyimler listenizi hatırlayın.
- **2.**Arkanızda elmas ışıklı bedeninizin göründüğünü hayal edin. Bu beden tıpkı size benziyor ama saf şeffaf ışıktan yapılmış ve hiçbir yara veya tıkanıklık yok. Işık bedeniniz bilgeliği, sevgiyi, uyumu ve bolluk bilgisini yayar. Hafif bedeniniz öne çıkıyor ve ellerini omuzlarınıza koyuyor.
- **3.**Hayal gücünüzde, ışık bedeninizin daha yüksek titreşimini hissedin; hoş geldiniz ve frekansa uyum sağlayın. Bunu yaparken, ışık bedeniniz içinize adım atarak sizinle sorunsuz ve kolay bir şekilde birleşir.
- **4.**Işık bedeniniz fiziksel bedeninizle mükemmel bir şekilde eşleşir, her hafif beden parçası kendi fiziksel beden bölümünü bulur: hafif kalp fiziksel kalple birleşir, ışık hücreleri fiziksel hücrelerle eşleşir, hafif beyin fiziksel beyinle birleşir. Bu süreç gerçekleşirken vücudunuzun çeşitli kısımlarını taramak için biraz zaman ayırın.
- **5.**Işık bedeni ele geçirirken kendinize izin verin, "Bu beyni, bu kalbi, bu ciğerleri nasıl çalıştıracağınızı, bu elleri, bu sesi nasıl kullanacağınızı biliyorsunuz. Lütfen bana nasıl olduğunu göster. Beni yenileyeceğinize, yeniden organize edeceğinize ve bana öğreteceğinize güveniyorum." Kendi ışığınıza dalın ve desteklendiğinizi hissedin.
- **6.**Garip bir şey olur; Elmas ışık bedeninizin size rehberlik etmesine izin verdiğinizde, "döndüğünüz" ve elmas ışık beden olduğunuzu anladığınız bir doyma noktasına ulaşılır. Kimliğiniz değişir. Işık bedenden rehberlik sesini duyduğunuzda, bunun sizin sesiniz olduğunu anlarsınız. "Artık buradayım ve neyin gerçek olduğunu biliyorum" diyebilirsiniz.
- **7.**Elmas ışığın sadece her hücrenizi değil, duygularınızı, duygularınızı ve düşüncelerinizi de doyurmasına izin verin. Bırakın beyniniz ve bedeniniz üzerinde çalışsın, gölgeleri çözsün, boşlukları doldursun, tüm sistemlerinizi geliştirsin, endişe ve şüpheyi ortadan kaldırsın, yeni yollar açsın ve sizi güncellenmiş frekanslarla yeniden programlasın. Sessizlik içinde kalın.
- **8.**Şimdi, elmas hafif bedeninizin titreşiminin "diyapazonuna vurun" ve ışığınızın ve orijinal tonunuzun dalgalarının bedeninizdeki her küçük boşlukta ve teninizden dışarıdaki etrafınızdaki boşluğa dalgalanmasına izin verin. Bırakın evrende istediği kadar genişlesin. Kendi elmas ışığınız genişledikçe her yerde karşılaştığı elmas ışıkla birleşir. Işığın merkezinde, ruhunuzun ebedi yok edilemez tonunu veya ana frekansını duyabilir veya hissedebilirsiniz.

Ev frekansınızda yaşamak algınızı netleştirir. Daha sakin ve daha merkezli hale geldikçe, çevrenizdeki diğerleri dönüşüm sürecinin daha erken, daha kaotik kısımlarını vuruyor olabilir. Onlara yardım etmeye çalışmak için acı çekenlerle birleşmek için cazip olabilirsiniz. Muhtemelen günde yüz kez merkezinizden atılacak ve daha düşük frekanslara gireceksiniz. Kendinize karşı son derece nazik olmanız, ancak "tekrar seçmek" için disiplinli olmanız gerekecek. Ev frekansınızda yaşamaya alıştıkça, sahip olduğunuz "özel kalite" hakkında bir şeyler keşfetmek için başkalarının size geldiğini görebilirsiniz.

Bir yönetim danışmanı ve dövüş sanatçısı olan Cameron, iki vizyoner adam tarafından kurulan çalıştığı şirketin yakın zamanda büyük bir teknoloji şirketi tarafından nasıl satın alındığını anlattı. Yeni üst düzey yönetici kişisel değildir, yöneticilerden nefret eder ve önemli bilgileri saklar. Sonuç olarak, hiç kimse performanslarını nasıl izleyeceğini, hedefler belirleyeceğini ve sorunları nasıl çözeceğini bilmiyor. Şirket, çalışmak için muhteşem bir yerden tam bir kargaşaya dönüştü. Cam, enerji durumları ve akış bilgisi ile, yüzeyin altında meydana gelen değişimi ve kalıpları izliyor. Diğerlerinden hiçbirini yönetmediğini, ancak genel olarak merkezli ve sakin olduğu ve sorunlu durumlarda kalbini açık tuttuğu için insanların rehberlik için ona geldiğini ve meslektaşlarına akıl hocalığı yaparak zamanının çoğunu tükettiğini söyledi.

İnsanların yanıt verdiği şeyin içsel enerji gerçekliği olduğunu görmek ilginçtir; Cam grubun lideri değil ama enerjisi en güvenilir olanıdır. Yine de, o da her gün bir kaotik enerji alanıyla çevrili olduğu için meydan okunduğunu hissediyor. İşinde biraz daha kalması onun için buna değer çünkü Aikido'yu uyguladığı kadar ev frekansını korumaya çalıştığını hissediyor ama aynı zamanda yeteneğinin oynanan "enerji oyunları"nda boşa harcandığını da hissediyor. Yakın gelecekte bir noktada, insanların kendi dalga boyunda olduğu yeni bir durum bulmayı umuyor.

Bir hayatın ayrıcalığı, kendin olmaktır.
Joseph Campbell

**Sadece Özetlemek için...**

Eski korku temelli gerçekliği salıvermeye ve ruh temelli gerçekliğe geçmeye hazır olduğunuz büyük bir dönüm noktasına ulaştınız. Bunu yapmak için durmanız, bedeninizde bulunmanız ve ev frekansınızı - bedeninizde ifade edilen ruhunuzun titreşimini - bulmanız gerekir. İrade gücünüz ve egonuz her şeyi kontrol edemez. Hayatın olduğu gibi "olma" ve "olma" zamanı. Bırakmak, içinizde otantik bir olgunlaşmayı hissettiğiniz, ancak onu aceleye getiremeyeceğiniz bir doluluk durumuna geçmenizi sağlar. Her şey zamanında ve hiç beklemediğiniz bir anda, ev frekansınızın coşkusu, güveni ve olumlu beklentisiyle birlikte mükemmel çözümler ve yeni fikirler kendiliğinden ortaya çıkar. Vücudunuza daha derinden girerek ve onu sakinleştirerek ve boşluk yaratarak ve dağınıklığı tekrar tekrar çözerek,

Ev frekansınız, titreşiminizi yapay bir "yüksek" seviyeye yükselterek değil, her an gerçek ve dürüst olarak ve enerjinizin parazit olmadan doğal olarak yayılmasına izin vererek bulunur. Kalbinizi açarak ve sevgi dolu şefkat uygulayarak ev frekansınızı bulabilirsiniz. Aynı zamanda, olabilecek en kötü senaryolarınızın hissedilen hissini, mümkün olan en iyi senaryolarınızla karşılaştırmaya, en sıkı, en daralmış durumdan en açık ve akıcı duruma geçmenize yardımcı olur. Bu şekilde, ev frekans durumunuzu tam olarak belirleyebilir ve daha düşük titreşimlerle dengeniz bozulduğunda bu duruma geri dönebilirsiniz. Kendinize karşı dürüst olmanız ve kim olmak ve nasıl hissetmek istediğinizi belirlemeniz gerekir. Bunu sizin için başka kimse yapamaz ve çözmeniz gerekebilecek çeşitli bahaneler ve oyalama mekanizmaları vardır.

## *Ana Frekans Mesajı*

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

İfadelere harcadığınız dikkat miktarıyla doğru orantılı olarak deneyiminiz daha büyük bir boyut kazanabilir. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla “birlikte olun”. Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini sağlayabilirsiniz.

## *KALP ALANI İLE BİRLEŞTİR*

Etrafınızda: derin uzayın dinlendirici, mavi-siyah kadifesini hissedin. Gökyüzünün yıldızları desteklediği gibi o da sizi destekler. Merkezde yüzen, kucaklayan sessizliğe tamamen güvenerek, sizi asla terk etmeyen bilge bir Varlığın gücüyle anbean yaratılıyorsunuz. Sürekli sevgi dolu ilgi armağanı, yaşam armağanıdır, benliğin armağanıdır ve Kalbin özüdür. Sürpriz şudur: Kendi kalbinizin içinde, her kalpte yaratan ve yaşayan Varlık vardır. Ve sen büyük Kalbin içinde yaşayan bir varlıksın.

Hayal edin: ilişkileriniz çözülür, işiniz çözülür, mal varlığınız çözülür. Yemeğe, suya, paraya veya onaya ihtiyacınız yok. Hedefin yok, ihtiyacın yok, vücudun bile yok. Her şey sağlam ve yavaş, şeffaflığa gitti. İnancın yok, doğru-yanlış yok, hafızan yok, büyümen yok, hatan yok, yapacak hiçbir şeyin yok.

iletişim kurmak. Geriye kalan, berrak bir ışık titreşimi, bir sevgi dalgasıdır. Parlıyorsun, yüzüyorsun, kalp atıyorsun. Bu sen kimsin, nasıl biliyorsun ve ne biliyorsun.

Şimdi kozmos alanına bakın; her parlak yıldız, ışıktan ve Varlıktan yapılmış bir kalptir. Dünya alanına yakından bakın: her parlak ışık, yaşayan ya da yaşamış bir varlığın kalbidir. Biri güçten düşmüş dünya lideri, biri açlıktan ölmek üzere olan anne, biri ölmekte olan çocuğu, biri yükselmiş efendi, biri öğle yemeğinden gelen garson, biri eve gelmeyecek asker, biri onu koruyan melek, biri en sevdiğiniz evcil hayvan, "geçti". Vücut alanında daha yakından bakın: her parlak nokta küçük bir hücre varlığıdır, ışık alan ve veren bir mikro kalptir, sevgiyi iletir, hayatı sihirli bir şekilde şekillendiren bir peri tozu parçasıdır.

Uzaktaki yıldızı kalp olarak gördüğünde, o seni kalbi olan uzak bir yıldız olarak görür. Ölmekte olan çocukta ölümsüz kalp hayatını gördüğünüzde, sonsuz kalbinizi minnetle kutlar. Sadık hücreyi kalp olarak gördüğünüzde, o da sizi büyümüş hali olarak görür. Bu tanıma hatları, bilinçli kozmosu birbirine bağlayan titreşen aşk telleridir; bu dikkat telleri bizi parıldayan, çınlayan bir kalp alanına dokur; bu enerji iplikçikleri, birliğimizin tanınmasıdır. Kalp alanındaki kalplerin ve kalp çizgilerinin büyüklüğünü hayal edin ve hissedin. İçinde yankılanan istikrarlı, rafine, hayat veren, sevgi üreten tonu hayal edin. “Ev”in sesidir.

Hayal edin: tüm kalpler size bakıyor ve sizi tanıyor. Sevgi dolu dikkati koşulsuz olarak alın ve bilinçli dikkatinizi başkalarına verirken onu iletin. Al ve ver, al ve ver. Kalp ışığı sizi içine çeker ve siz büyür ve büyürsünüz; kendinizi hatırlarsınız, sonra dalga hareket eder, taşar, basamaklar halinde ve boşlukta dalgalanır. Şimdi size daha fazla kalp sevgisi geliyor. Al ve ver, al ve ver. Kalp, kalp alanında atıyor, her dalgada, hepimizi destekleyen içimizdeki Varlığı size hatırlatıyor.

# 6

# Bilinçli Duyarlılıkla Yaşamı “Hissetmek”

Görünmez alemlerde çalışan yenilikçi liderler, organizasyonlara veya durumlara ilişkin öznel algılarına göre hareket ederler... Bu tür liderler, yaklaşan kaosu öngörmek için görünmez, bilinçaltı zihinle çalışırlar. dönüştürücü bir değişimin meydana gelmesi için ortaya çıkar.

**Y**yeni yükselen anka kuşu olarak, şimdi dünyaya yeniden girme ve şaşırtıcı şeylerin olabileceği yeni bir “normal” gerçekliğe uyum sağlamayı öğrenme olasılığıyla karşı karşıyasınız. Rutin olarak eşzamanlılık ve telepati deneyimleyebilir, ne yapılması gerektiğini bilinçli olarak fark etmeden önce doğru eylemi yapabilir, olağan kanallardan geçmeden bir şeyler bilebilir ve yönünüzü belirlemeye yardımcı olması için süptil enerji gelgitlerine ve akışlarına güvenebilirsiniz. Eskisinden çok daha hassas olabilirsiniz ve bu yeni, nispeten tanıdık olmayan farkındalık gücünü nasıl kullanabileceğinizi merak ediyor olabilirsiniz.

*Duyarlılık*fiziksel ve duygusal duygu ve hissi ayırt etme yeteneğidir ve yükseldikçe, beş duyunuz aracılığıyla sözel olmayan bilgileri alabilirsiniz.

ve vücudunuzdaki küçük genişleme, daralma ve hareket varyasyonları yoluyla. Keşfetmek ve geliştirmek üzere pratik yapmak üzere olduğunuz bilinçli duyarlılık, fiziksel veya fiziksel olmayan kaynaklardan gelen süptil uyarıları ve sözel olmayan bilgileri anında algılama ve ortaya çıktıkça anlamı ayırt etme yeteneğidir. Titreşim yoluyla doğrudan bilme yeteneğinizi artırma konusunda daha yetenekli hale geldikçe, yaşamınızda birçok gelişme olduğunu ve bu yeni farkındalık gücünün asla mümkün olduğunu hayal etmediğiniz şeyler için kullanılabileceğini göreceksiniz. Ancak bu noktada bazı çok temel sorular soruyor olabilirsiniz: Dünyayla nasıl ilişki kurabilirim? Nasıl gezinirim ve neyin anlamlı olduğunu bilirim?

## Bağlılığın Yeni Kuralı "İçini Hissetmek"

Dünyayla ilişki kurmak artık yeni bir tür teklif. İnsanlar, nesneler, makineler, süreçler ve olaylarla ortak bir deneyime giden yolu hissetmekle ilgili olduğu kadar, hırs, dikkat çekmek, fethetmek veya yüz yüze anlaşmalar yapmakla ilgili değildir. Doğrudan deneyim (bilinçli duyarlılık), doğrudan bilme (sezgi), doğrudan iletişim (telepati) ve doğrudan sevme (yüksek empati) - ev frekansınızın ve şimdiki anın tüm işlevleri - gezinme, bilme ve eylemde bulunma için birincil yöntemleriniz olacaktır. .

İşte böyle başlıyor: Ev frekansınızı merkezlersiniz, sonra his duyunuzu kasten bedeninizin etrafında ve ötesinde 360 derece genişletirsiniz. Yaptığınız gibi, bazı şeyleri dahil edersiniz ve özellikle belirli şeyleri fark edersiniz. Sonra fark ettiğiniz her şeyi hissedersiniz. İçinde hissetmek, bir şeye nüfuz etmek, onunla birleşmek ve kısaca o olmak için duyarlılığınızı kullanmaktır. Bir şeyi hissettiğinizde, o sizin bir parçanız ve tanıdık hale gelir ve onu hemen tanımaya başlarsınız. Bu biraz fark ettiğiniz şeyleri canlandırmaya benziyor.

Vücudumun ötesinde damarlarım görünmez.
Antonio Porchia

Diyelim ki kanepenizi genişletiyorsunuz ve fark ediyorsunuz. İçinde hissediyorsun. Birleşip kısaca O'na dönüşerek ve kendine özgü bilincini kabul ederek, minderleri için yeni köpük istediğini ilk elden bilirsiniz. Sonra biraz daha genişler ve pencerenizin dışındaki ağacı fark edersiniz. Onu hissedin ve onun yerinde olup hayatını bir anlığına yaşayarak, onun başka bir ağaçla dolu olduğunu ve daha fazla ışık istediğini bilin. Şimdi genişler ve şehrin caddesindeki otobüsü fark edersiniz, şimdi belediye binasında grup toplantısı, şimdi birkaç saat uzaklıktaki vadiler veya dağlar vb. Hissetmek için zaman ayırdığınız her şey, onun içsel doğasını ortaya çıkarır. Bu, siz dikkatinizi verdiğiniz şey haline gelip "onunla birlikte" olurken, bir tür osmoz ile olur. Çevrenizdeki dünyayı hissederek, her şeyle daha ilgili hissedersiniz.

Ev frekansınızı bilerek ve orada yaşayarak, onu diğer frekans türleri ile karşılaştırma için güvenilir bir temel olarak belirlersiniz. Kanepede hissettikten sonra veya

ağaç ve onların titreşimlerini ve bakış açılarını deneyin, kolaylıkla merkeze geri dönebilir ve kendi frekansınızı tekrar hatırlayabilirsiniz. Titreşimleri bilinçli olarak karşılaştırdıktan sonraki adım, bedeninizin değişen durumunu ve kişisel titreşiminizi etrafınızda olup bitenlerin bir barometresi olarak kullanmaktır. Unutmayın, vücudunuz bir diyapazon gibidir ve rezonansını yakın çevrenizdekilere uyacak şekilde kolayca değiştirir. Örneğin, son derece hareketli bir insanla tanıştığınızda, heyecanlanabilirsiniz. Vücudunuz, diğer kişinin titreşim durumunu eşleştirerek verileri kaydediyor. Ama kendi ev frekansınıza döndüğünüzde, aniden kişinin harika bir yeni fikri olan bir dahi mi yoksa ilaca ihtiyacı olan bipolar bir kişi mi olduğunu anlarsınız. Vücudunuz titreşimsel bilgi almak için bir araç haline gelir ve ev frekansınız onu deşifre etmenize yardımcı olur.

Bazen herhangi bir şeyi gözlemlediğinizin farkında olmadan titreşimsel bilgiler alırsınız. Birdenbire kız kardeşinizi arama dürtüsüne kapılırsınız ve iş yerinde bir kriz yaşadığı ortaya çıkar ve sizin girdilerinizi kullanabilir. Vücudunuz potansiyel tehlikelere karşı her zaman tetikte olduğundan, özellikle sizinle ilgili olmayan ancak aşırı strese neden olan başıboş negatif titreşimler alabilirsiniz. Örneğin, görünüşte sebepsiz yere endişelendiğinizi fark edebilirsiniz. Ev frekansınızı yeniden ayarlayarak, sabahın erken saatlerinde gerginliğin ortaya çıktığını fark edersiniz, çünkü işe gidip gelirken, otoyoldaki insanlar alışılmadık derecede kızgındı. Bu acil bir tehlike değildir, bu nedenle içgörünün gitmesine ve rahatlamasına izin verebilirsiniz. Duyarlılıkla çalışırken, ev frekansınıza bağlı kalmanız ve gün boyunca kendinize sık sık şunları sormanız önemlidir: "Ne fark ediyorum? Bu konuda zaten ne biliyorum? Bu bilgi şimdi benim için yararlı ve uygun mu?" Tıpkı e-postanızı okuyup istenmeyen postaları attığınız gibi, check-in yapma, vücudunuzu dinleme ve önemli duyusal iletişimleri indirme alışkanlığı kazanın. Titreşimsel bilgiyi bilinçli hale getirerek "ekranınızı" temizler ve gereksiz dikkat dağıtıcıları ve olumsuzlukları en aza indirirsiniz. Ve bilinçli hassasiyetinizi yavaş yavaş artırıyorsunuz.

## Bilinçli Duyarlılık Her Şeyi İlk Elden Bilmenize Yardımcı Olur

Önyargılı fikirleri bıraktığınızda, dikkatinizi ve duyarlılığınızı bir şeye odakladığınızda, onu hissedin ve onunla birlikte olun - özellikle de onu bilmek ve takdir etmek için gerçek bir arzuyla - inanılmaz bilgiler ortaya çıkar. Bir kişinin, hayvanın, bitkinin, yerin, sorunun veya durumun yaşamını ve bakış açısını hissederek ve geçici olarak bunlarla birleşerek, doğrudan deneyim ve doğrudan bilme yoluyla orada kodlanmış sırları öğrenebilirsiniz. Bir bitkiyi hissedin ve suya veya gübreye ihtiyacı olduğunu bilirsiniz çünkü suya veya gübreye ihtiyacınız olduğunu hissedebilirsiniz. Evcil hayvanınızı hissedin ve yürüyüşe çıkmak istediğini biliyorsunuz çünkü yürüyüşe çıkmak istiyorsunuz. Bir yeri hissedin ve onun yeraltı suyu veya mineral birikintileri olduğunu bilirsiniz çünkü bu kaynakları vücudunuzun bir parçası olarak hissedebilirsiniz. Bir problemin içinde hissedin ve onun doğal olarak belirli bir yönde gelişmek istediğini bilirsiniz çünkü kısıtlanmadan bir yöne gitmeye meyilli hissedersiniz. Eşinizi hissedin ve kalbinin yeniden açılabilmesi için göğsünden bir şey alması gerektiğini biliyorsunuz çünkü kalbiniz sıkışıyor ve konuşmak istiyorsunuz.

Neye evet veya hayır diyeceğinizi ne kadar derinden rahat veya

hissettiğin rahatsızlık. Bir süreci veya durumu hissettiğinizde - biraz daha uzun, sonra biraz daha uzun süre dikkat ederek - olayların nasıl gelişebileceğine dair katman katman veri alırsınız çünkü içine girerseniz her şey kendi tam hikayesini içerir. yeterince uzak. Hayatı hissetmek, harekete geçmeden önce ödevini yapmak gibidir. Bundan sonra, edindiğiniz bilgileri araştırmak ve gerçekleştirmek için stratejik zihninizi kullanabilirsiniz. Yine de çek defterinizi dengelemeniz ve verileri analiz etmeniz gerekecek, ancak şimdi uygulama için mantık ve organizasyonel düşünme daha fazla kullanılacak.

Duyarlılık uzmanlığınızı geliştirene kadar, yakın plan, sıradan seçimler arasında yolunuzu hissedin. Önünüze çıkan ve üzerinizde baskı oluşturan büyük kararlar alsanız bile, acele etmeyin ve kendinizi bunaltmayın. Büyük karara giden ilk adım küçük bir karardır. Kahvaltıda yumurta mı yoksa yulaf ezmesi mi istediğinizi algılama alıştırması yapın. O halde randevu için evden çıkmak için doğru anı hissedin. Ardından, önce hangi telefon görüşmesini yapacağınızı hissedin. Enerji akışının sizi nasıl hareket ettirmek istediğini ve ev frekansınızla en iyi uyum sağlayan duyguyu neyin verdiğini gözlemleyerek bu seçimleri bilinçli olarak yapın. Büyük seçimlere ulaştığınız zaman, etrafınızdaki ve içinizdeki titreşimleri okuyarak ihtiyacınız olan içgörüleri toplama konusunda yetenekli olacaksınız.

Dikkat çabalarımız yıllarca sonuç vermemiş gibi görünse de, bir gün onlarla tam olarak orantılı olan ışıklar ruhu dolduracaktır.

Simone Weil

Zihnin yorumu olmadan hissetmek ve hissetmek anlamına gelen doğrudan deneyim yoluyla, basit görünebilecek ancak anlam yüklü izlenimler edineceksiniz. Örneğin, üç iş fırsatı için görüşme yapabilirsiniz. Hangisi en iyisidir? Vücudunuz ilk görüşmeye üşüyerek, ikinci görüşmeye uykulu olarak tepki verir ve üçüncü görüşmede taze çiçek kokusu alırsınız ve alışılmadık bir şekilde konuşabilirsiniz. Sezgisel olarak üçüncü seçeneği seviyorsunuz çünkü hoş ve doğal geliyor. Daha sonra arabanıza doğru yürüdüğünüzde binadan ayrıldığınız için biraz üzgün hissediyorsunuz. Daha fazla araştırma gerekebilir, ancak izlenimlerinize güvenebilirsiniz; vücudun yalan söylemez.

Bir danışanla birlikte olabilir ve kendi iç sesinizin dinlenilmediğinden şikayet ettiğini telepatik olarak duyabilirsiniz ve aniden danışanınızın düşündüğünün bu olduğunu fark edebilirsiniz. Hemen, “Sizi doğru mu duyuyorum? Yanlış anladığım bir şey mi var?” Artan empatinin—başkalarındaki ışığı sevme ve bu nedenle bağlantılı hissetme duygusu—insanların neye ihtiyacı olduğunu, daha onlar yapmadan önce bile anlamanıza yardımcı olduğunu görebilirsiniz. Ailenizin diyet ve yeme alışkanlıklarını değiştirme zamanının geldiğini veya bir arkadaşınızın yalnız olduğunu ve eğlenceli bir gezintiye ihtiyacı olduğunu hiçbir sebep olmadan biliyor olabilirsiniz.

**Bunu dene!**

### *Bir Nesneyi, Makineyi veya Tesisi Hissedin*

- **1.**Bir nesne seçin. Dikkatinizi ona verin. Farkındalığınızı ondan gelen her türlü izlenime açık tutun. Ona hayat ver ve yeni bir en iyi arkadaş olabileceğin gibi, onu tanımak için merak etmene izin ver. Görme duyunuzla başlayın ve görünüşünü inceleyin. Sonra dokunma duyunuza geçin ve -nesneye gerçekten dokunmadan- hafif bedeninizi fiziksel bedeninizin ötesine genişletin, onun bir dövülebilir enerji alanı olmasına izin verin ve bir kısmının bir bulut gibi nesneye doğru hareket etmesine ve onu sarmasına izin verin. Gözlerinizin bulutta olduğunu hayal edin. Neredeyse moleküler düzeyde, çok yakınlaştığınızı hayal edin, böylece ışık parçacıklarınız nesnenin ışık parçacıklarına geçebilir. Bakış açınız, nesnenin hemen yanındadır.
- **2.**Enerjiniz ve farkındalığınızla ona akın. Nesnenin bilincini selamlayın ve alanını bir süreliğine paylaşmanın uygun olup olmadığını sorun ve onu tanıyın. Onunla birleştikçe, duyumlar, izlenimler ve içgörüler anında bedeninize ve zihninize iletilecektir. Rahat ve meraklı kalın. Nesnenin geçmişi, ömrü, potansiyeli, sembolik anlamı, yapısal gücü ve zayıflığı ve ihtiyaçları hakkında izlenimler alabilirsiniz.
- **3.**Zihinsel notlar alın. Varlığı için minnettarlığı ifade ederek nesneye bir takdir ve sevgi titreşimi yayın. Sonra dışarı çıkın, tamamen vücudunuza geri dönün ve fark ettiğiniz ve öğrendiklerinizi gözden geçirin.

**Bunu dene!**

### *Bir Hayvanı veya Başka Bir Kişiyi Hissetmek*

- **1.**Mevcut veya uzaktaki bir hayvanı veya insanı seçin ve yukarıdakiyle aynı süreçten geçerek, alanlarını paylaşmak ve onları tanımak için izin aldığınızdan emin olun. Bir canlıdan sağlık, duygusal ihtiyaçlar ve alışkanlıklar, yetenekler ve arzular, enerji akışı veya tıkanıklık, düşünce kalıpları ve kader hakkında izlenimler alabilirsiniz.
- **2.**Işık bedeninizi geri çekmeden önce, takdir ve kalp enerjisi yayarak ve hayatta oldukları için mutlu olduğunuz düşüncesini ileterek varlığın bedenine ve ruhuna teşekkür edin. Bedeninize geri dönün ve fark ettiğiniz ve öğrendiklerinizi gözden geçirin.

## Hayatı Hissetmek Yakınlık ve İlgi Yaratır

Hayatı hissettiğinizde, her şeyi daha fazla önemsemeyi öğrenirsiniz ve umursadığınız şey karşılık verir. Mutfak masası gibi zihninizin "ben değilim" olarak etiketleyebileceği bir şeyle karşılaştığınızda, kavramlarınıza atlamazsanız ve onu "mutfak masası" olarak adlandırmazsanız (ki bu sizi "kafanızın üzerinde" tutar ve birbirinden ayırır). ondan), kişisel alanınızda var olduğu için onu doğrudan sizin parçanız olan bir tür enerji olarak deneyimleyeceksiniz. Kişisel alanınız, duygusal, zihinsel ve ruhsal farkındalığınızı içeren fiziksel bedeninizin içindeki ve etrafındaki süptil enerjidir. Fark ettiğiniz her şey, anında kişisel alanınızın ve dolayısıyla sizin bir parçanızın parçası olur. Dolayısıyla, isimsiz-kalacak-nesnenin formunu hisseder ve onunla birleşirseniz, onun bakış açısından kaynaklanan algılara sahip olursunuz. Onun yaşam gücünü, uyumunu hissedeceksiniz, güzellik, sevgi, dürüstlük ve sağlık. Örneğin, ahşap ya da çelik olmanın ya da dört bacağa ya da sert ya da yuvarlak kenarlara sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu bileceksiniz. Bir nesne veya makine olsa bile, daha önce yabancı olanla bir bağ kurarsınız. Arabamı, bilgisayarımı, çamaşır makinemi ve saç kurutma makinemi hissetmek için düzenli olarak zaman ayırıyorum ve onları seviyorum ve makinelerimin beni koruduğuna ve bu yüzden nadiren arıza yaptığına yemin edebilirim. Bana düşünceler gönderiyorlar: "Lütfen tiftik filtresini temizleyin", "Yağ değişimine ihtiyacım var", "Yakında bozulacağım, bu yüzden beni yolculuğunuza götürmeyin." ve saç kurutma makinesi ve onları seviyorum ve yemin ederim ki makinelerim bana bakıyor ve bu yüzden nadiren arıza yapıyorlar. Bana düşünceler gönderiyorlar: "Lütfen tiftik filtresini temizleyin", "Yağ değişimine ihtiyacım var", "Yakında bozulacağım, bu yüzden beni yolculuğunuza götürmeyin." ve saç kurutma makinesi ve onları seviyorum ve yemin ederim ki makinelerim bana bakıyor ve bu yüzden nadiren arıza yapıyorlar. Bana düşünceler gönderiyorlar: "Lütfen tiftik filtresini temizleyin", "Yağ değişimine ihtiyacım var", "Yakında bozulacağım, bu yüzden beni yolculuğunuza götürmeyin."

Duyularımızın yaşamına gerçekten uyanık olduğumuzda -hayvan gözlerimizle gerçekten izlediğimizde ve hayvan kulaklarımızla dinlediğimizde- çevremizdeki dünyadaki hiçbir şeyin doğrudan pasif veya cansız bir nesne olarak deneyimlenmediğini keşfederiz. Her şey, her varlık kendi sırlarıyla gözümüze çarpar...

David Abram

## Japonya'da Boğulmaktan Öğrendiklerim

Bu komünyon dersi, Japonya'ya yaptığım ziyaretlerden birinde bana çarpıcı bir şekilde gösterildi. Her gün ara vermeden müşteriler için derinlemesine yaşam okumaları yapıyordum ve öğle yemeğinde bir yaya geçidinde duruyordum. Benimle birlikte bekleyen elli kişilik bir kalabalık ve diğer tarafta da aynı büyüklükte bir grup vardı. Işık yeşile döndü ve iki grup iki balık sürüsü gibi akıcı bir şekilde birbirinin içinden geçti.

kalabalığın içindeki tek sarışın, ince bir şekilde dikkat çekti. Kimse doğrudan bana bakmadı ve bana pek dokunmadılar, ama merakla içimi sanki içim açık bir kitapmış gibi hissediyorlardı. Haftalarca süren bu tür bir istiladan sonra, Japon bilinçaltıyla günlük derin bir temasla birleştiğinde -ki bunun çeşitli özveri fikirleriyle dolu olduğunu keşfettim- yıpranıyordum.

Ateşim yükseldi ve bunaldım, nefes almakta zorlandım ve bayılmak üzereydim. Kişisel alanımı ve gerçekliğimi koruyabileceğimden emin değildim. Bir gece, otel odamda yalnız başıma kalabalığın görüntüleri ve gördüğüm tüm müşterilerin hikayeleriyle dolup taştım ve boğulduğumu hissettim. Aşağıdan bir "el" geldi ve beni altına çekti. Sadece birkaç saniye süren bir vizyonda, sulu bir enerji denizinde boğulduğumu hissettim. Eski Amerikan, bireyci gerçekliğimden öldüm ve yeni bir gerçekliğe "geldim". Her şeyin ve herkesin birbirine bağlı olduğu bir akışkan farkındalık okyanusunda yüzüyordum. O zamandan beri birçok Asya kültürünün bunu normal kabul ettiğini öğrendim.

Bu duygu denizinden ayrılmadan, tepedeki bir dalga gibi uzanabilir, farklı şekiller alabilirdim; Ben, müşteri, sokaktaki bir insan veya bir ağaç olabilirim. Başkalarının içinde yükseldiğimde, onları sanki onlarmışım gibi biliyordum. O zaman enerji okyanusunda rahatlayabilirdim. Aniden Japon gerçekliğini onun içinden anladım. O günden sonra kendimi kalabalık hissetmedim çünkü içerde hissetmedim. Ateşim normale döndü ve gördüğüm herkesle bağlantılı ve mutlu hissettim. Hepsi aile gibi hissediyordu ve bu içsel gerçeklikte herkesin birbirini tanıdığını ve birbirini korumaya özen gösterdiğini görebiliyordum çünkü bir kişinin acısı diğerlerini de etkiliyordu. İşte bu yüzden Japonlar "yüzünü kurtarmaya" bu kadar yüksek bir öncelik veriyorlardı - herhangi bir kişiyle alay edildiğinde veya rahatsız edildiğinde bu herkesin canını yakıyordu. Bu deneyim beni tamamen değiştirdi. Bugün sadece Asyalılar tarafından değil, herkes tarafından deneyimlenmeye başlayan ve gelecekteki gerçekliğimizin büyük bir parçası olan insan ilişkileri hakkında bir gerçeği gösterdi.

İhmal ettiğiniz duyuları kullanmaya başladığınızda, ödülünüz dünyayı tamamen taze gözlerle görmektir.

barbara seri

## İçinizdeki Algılayıcınıza Güvenin ve En Büyük Rezonansın Yolunu Takip Edin

Bilinçli duyarlılıkla iyi çalışmanın bir kısmı, ruhunuzun fark etmenizi istediği şeyler ile özellikle yararlı olmayan şeyler arasındaki farkı söylemeyi öğrenmektir. İçinizde bir güç var—onu İçsel Algılayıcı, Açığa Çıkaran, Kutsal Ruh olarak adlandırın; bunun için birçok isim var. Hayat derslerinizi öğrenmenize ve kendinizi özgün bir şekilde ifade etmenize yardımcı olacak şeyleri fark etmeye dikkatinizi yönlendirmek, ruhunuzun gücüdür. Kız kardeşimi tanıyorum ve aynı evde aynı anne babayla büyüdük ama çocukluk deneyimlerimiz, işgal etmiş gibi göründüğümüz çok farklı dünyalara beni güldürüyor. İçsel Algılayıcılarımız açıkçası tamamen zıt şeyleri fark etmemize neden oluyordu. Annemizin bize yemek yedirme politikasıyla ilgili bir sorunu vardı.

Adil olduğunu düşünürken tabağımızdaki her tür yemekten küçük bir örnekleme veya "teşekkür ederim yardım etme". O bir doktora beslenme uzmanı olarak büyüdü ve ben hemen hemen her şeyi yemek için büyüdüm.

İçsel Algılayıcınıza ve fark etmenize neden olan şeylerin sırasına güvenebilirsiniz. İşin püf noktası, fark ettiğiniz şeyle olan ilişkinizi derinleştirmek ve İç Algılayıcınıza "Bu kişiyi neden fark ediyorum?" Diye sormaktır. "Bu algıyı ne yapacağım?" Belki de havaalanında beklerken bir engelliye özellikle dikkat ediyorsunuz. Niye ya? Kendi yaşamınızda uygulamanız gereken bir tür pratik cesaret sergiliyor olabilirler. Ayrıca İç Algılayıcınızla da görüşebilirsiniz. Örneğin, bir araba kazası geçirmekten endişeleniyorsanız, paranoyak bir durumda yaşamak yerine şunları sorabilirsiniz: "Yaklaşan bir kaza ile ilgili gerçek bir tehlike varsa, lütfen beni bundan haberdar edin ki bundan kaçınabileyim. Etrafta benim için önemli olmayan başka tehditler varsa, beni onlardan haberdar etme. Sadece hakkında bir şeyler yapabileceğim bilgiye ihtiyacım var.

Duyarlılık ve titreşim yoluyla gezinirken, kendinizi son derece rahat hisseden ve ev frekansınızla uyumlu bir şekilde rezonansa giren insanları ve fırsatları seçin. "Seninle güzel müzik yapan" insanları, fırsatları, yerleri ve cevapları ayırt edebilirsiniz. Bazı insanlar veya durumlar orta C gibi ev frekansınızla aynı tonda rezonansa girebilir ve bazıları yüksek C veya düşük C gibi daha yüksek veya daha düşük bir oktavda olabilir. Diğerleri orta C'de yankılanabilir ancak farklı bir tınıya sahip olabilir. senden. Örneğin, orta C'yi çalan bir keman, orta C'yi çalan bir tubadan farklı geliyor, ancak birlikte harika görünebilirler. Ev frekansınızla uyumsuz olan insanlarla, fikirlerle ve fırsatlarla karşılaştığınızda, müdahale etmeyin - ya da gerekirse, çevrenizde olmasına izin verin.

Biz algılayıcıyız. Biz bir farkındalığız; biz nesneler değiliz; sağlamlığımız yok.
Sınırsız giyin.

Don Juan/Carlos Castaneda

Yeni insanlarla ve deneyimlerle ilişki kurmayı düşünürken, işte birkaç gerçeklik kontrolü. Kendine sor:

- **1.**Bu seçenek benim dalga boyumda mı? Ev frekansımın daha yüksek veya daha düşük bir oktavı mı? Benimle uyumlu mu?
- **2.**Potansiyel etkileşimi hayal ettiğim gibi, doğal akış, işbirliği, kolay iletişim ve karşılıklı destek ve fayda var mı? Dahil olduğum için daha iyi hissediyor muyum? Bu seçenek daha da hassas, empatik ve farkında olmama yardımcı oluyor mu yoksa kapanmaya karşı önlem almam gerekecek mi?
- **3.**Bu seçeneğin başarılı olması için eğitmem, desteklemem, dönüştürmem, mücadele etmem veya payıma düşenden fazlasını yapmam gerekecek mi? Kendimi

**4.**Katılımıma katkıda bulunarak ve bundan etkilenerek ne öğrenirdim?

Cazip tekliflere hayır demek gayet güzel. Sadece biraz "kapalı" olsalar bile, ahenksiz titreşimlerle meşgul olmamayı ne kadar çok seçerseniz, o kadar fazla enerjiye ve özgün yaratıcılığa sahip olursunuz. Daha önce sizi yoran bir işi tolere edebilmiş olabilirsiniz, ancak şimdi sizi boğuyormuş gibi hissedeceksiniz. Kendi tonunu ayarla. Başkalarını sizinle daha yüksek bir frekansta oynamaya davet ederek, yeni Sezgi Çağı varoluş biçimine daha fazla güvenilirlik katarsınız.

## Realitenizi Ev Frekansınızla Eşleşecek Şekilde Güncelleyin

Hissetmeyi sevdiğiniz şekilde hissetmeyi tekrar tekrar seçerek kişisel titreşiminizi ev frekansınıza uyumlu tutmayı öğrendiniz. Şimdi, dünyanın daha fazlasını kapsayacak şekilde genişledikçe, hala ev frekansınızı koruyarak, tarih öncesi ve sıkıcı görünen birçok durumu, tıkanmış ve yavaş olan süreçleri ve sizin kadar uzakta olmayan insanları fark edeceksiniz. Kendinizi uyumsuz bulabilir ve işlerin her zaman yürüdüğü şekilde veya iş ortakları, eşler, arkadaşlar, aile ve müşterilerle artık rezonansa girmeyebilirsiniz. İnsanların bir şeyleri yaptıkları ilkel, bilinçsiz veya vicdansız yollardan dolayı vergilendirildiğinizi hissedebilirsiniz.

Hem bilge hem de ruhsal olarak deneyimli iki iş kadını, geçenlerde benimle benzer hikayeler paylaştı. Biri "yeşil" bir gayrimenkul geliştirme projesinden sorumluydu, muazzam miktarda para topladı, duygusal olarak dengesiz iş ortaklarını yönetti ve şehir ve sınırdaki arazi sahipleri ile bitmeyen sorunları çözerken, projenin orijinal manevi vizyonunu terk etme baskısına boyun eğmedi. çıkar uğruna. Başarı dalgaları, ardından gerilemeler oldu. Şu anda, projeyi vizyonun kurucularından ve sahiplerinden çalmaya zorlayan yeni bir finansal ortak beklentisiyle karşı karşıya. Ev frekansında kalma konusunda yetenekli olmasına rağmen, iflasın eşiğinde, vücudu çok fazla adrenalinden yanmış ve gitmesine izin vermesi ve yeniden canlanması gereken o dönüm noktasında - bir kez daha.

İkinci kadın da sahibi olduğu şirketle benzer bir süreçten geçmiş. Piyasa kötüye gittiğinde, şirketi faturalarını ödeyemedi. Herkes ona kızgındı; kilo almıştı, depresyondaydı ve bir iflas avukatıyla konuşuyordu. Sonra bir gün, endişelenmeyi bırakabileceği aklına geldi - ne de olsa ne faydası vardı? Bundan kısa bir süre sonra, ürünlerinden biri kamuoyunda büyük ilgi gördü ve ulusal ve uluslararası düzeyde iyi sattı. Gelgit döndü. Gitmesine izin verdi ve ev frekansıyla yeniden bağlantı kurdu ve hayat yeni, daha çekici bir şekilde yeniden ortaya çıkmaya başladı. Sağlığı geri geldi, kilo verdi ve borçlarını ödedi ve şirketi büyük bir şirket tarafından satın alındı. Kendisine güçlü bir şekilde hissettiği ürünleri üretme özgürlüğü ile kendi bölümü verildi. Şimdi sezgisi her zamankinden daha keskindi.

Bu ilkinden daha başarılı oldu. Sonra yeni ortakları ürünü almak ve onu gelecekteki karlarından mahrum bırakmak için düşmanca bir hareket tasarladı.

Her iki kadın da benzer bir ders alıyor. Her ikisi de kendilerini ruhen ilham veren hırslı çabalara adadılar. Belki de bilinçsizce kendilerini hızla genişletmeye karar vermişlerdi ve bir sonuca varmak için cazibe, tekdüzelik ve şöhret yoluyla para kazanan insanlarla ortak olmayı seçtiler. Yüksek ev frekanslarından yaratarak, büyülü sonuçlar deneyimledikleri örnekleri yaşadılar. Daha sonra, titreşimleri kendilerininkinden çok daha düşük olan eşler seçerek, korku ve egonun –"eski gerçeklik"in- iyi bir şeyi nasıl mahvedebileceğini görebildiler. Artık her iki kadının da ev frekanslarını yeniden kurması ve kendileriyle uyumlu bir şekilde rezonansa giren yeni ortaklar ve yeni fırsatlar seçmesi gerekiyor. Bir frekans sıralama sürecindeler.

Orijinal benliğimizin sesi çoğu zaman diğer insanların beklentilerinin sesleri tarafından boğulur, boğulur, hatta boğulur. Aslî nefsin dili, kalbin dilidir.

Julia Cameron

**Dünyanızı Ev Frekansınızla Doldurun**

Titreşimleri ve bunların yaşamınızı ve başarınızı nasıl etkilediğini denediğiniz benzer bir yerde olabilirsiniz. Ev frekansınızın yaratabileceği büyülü sonuçları ve uyumsuz ilişkilerin ve fırsatların hızlandırdığı engeller ve başarısızlıkları deneyimlemiş olabilirsiniz. Artık sizin de, realitenizin her alanda akıcı ve neşeli olabileceğini bilmek için, evinizdeki frekansınızın hayatınızdaki her şeyin temeli olması için kendinize yetki vermeniz gerekebilir. Uyum'u bir yaşam biçimi olarak kabul etmediğiniz sürece, realitenize meydan okuyan veya inkar eden insanları çekmeye devam edeceksiniz. Kısmen açık ve kısmen eski sağlıksız duygu alışkanlıklarınızda olduğunuz ölçüde, yaşamınız korku temelli "eski gerçeklik" düşünürleri ve ruh temelli "yeni gerçeklik" düşünürlerinin bir karışımını içerecektir.

Bir önceki bölümde Cameron'un yaptığı gibi, enerjinizi gereğinden fazla durumlara harcadığınız veya zor insanlara "dayandığınız", enerjinizin başkalarını stabilize ettiği ve kendinizi tutmaya çalıştığınız benzer bir yere ulaşmış olabilirsiniz. düz bir omurgada, böylece yarın hepsini tekrar yapabilirsin. Genişleyen kapasitenizi hissettikçe ve başarı için kendini ifade etmenin herhangi bir bölümünü feda etmek zorunda olmadığınızı fark ettiğinizde, "diyapazonunuzun tonunu vurmayı" ve ev frekansınızın titreşimini dışarı göndermeyi hayal edebileceğinizi fark edeceksiniz. çevrenizdeki alan, dünyanızın düzenleyici frekansı olarak. Bunun mümkün olduğunu ve gerçek olabileceğini ne kadar çok kabul ederseniz, hayatınızdaki insanların ve durumların ev frekansınızla o kadar çok rezonansa girdiğini göreceksiniz. Ve sonra hayat mucizevi bir şekilde iyileşir.

**Bunu dene!**

***Güç Noktasında Hissedin***

Gücü olan veya ev frekansınıza uyan yerleri bulmak için bilinçli hassasiyetinizi kullanarak, enerji seviyenizi ve sağlığınızı en üst düzeye çıkarabilir, netliğinizi artırabilir ve hatta büyümenizi hızlandırabilirsiniz.

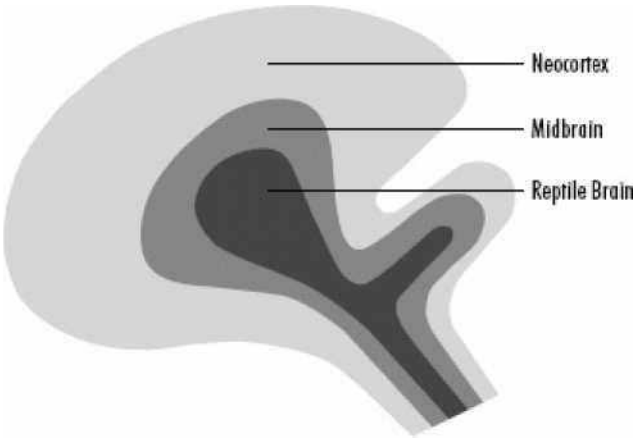
- **1.**Kendinizi merkezleyin ve vücudunuzu sakinleştirin. Nerede olursanız olun, evinizde veya bahçenizde, ofiste veya pazarda veya bir yürüyüş parkurunda başlayın. Durduğunuz noktanın doğasında var olan enerjiyi hissedin. Doğrudan dünyanın merkezinden ayaklarınıza ve vücudunuza geliyor ve etrafınızdaki boşluğu dolduruyor. Şimdi yavaşça hareket edin, çevredeki alanı keşfedin. Vücudunuzun durmak istediği bir yer bulmasına izin verin. Oradaki enerjiye dikkat edin. Bunda ilginç olan ne?
- **2.**Vücudunuzun tekrar hareket etmesine ve durmasına izin verin. Enerjiye dikkat edin. Bulabileceğiniz en manyetik, en yüksek enerjili noktaya ulaşana kadar devam edin. Bu yer ile diğer yerler arasındaki farka dikkat edin. Vücudunuzun istediği kadar bu güç noktasından enerjiyi içinize çekin ve sevginizi yeryüzüne ve yere gönderin.
- **3.**Bunu bir restoranda nerede oturmak istediğinizi veya ne zaman doğada olduğunuzu, mobilya düzenlediğinizi veya bir bahçe diktiğinizi bilmek için deneyin - nereye yürümek istersiniz? Her aksesuar veya bitki nerede olmak istiyor? Evinizde en derin dinginliği taşıyan noktayı bulun ve meditasyon için

**Duyarlılığınızı Arıtmak İçin Beyninizin Üç Seviyesini de Kullanın**

Beyninizin aşağıdaki şemada gösterildiği gibi üç seviyesi vardır ve her seviye farklı algılar. Beyninizde yukarı ve aşağı hareket etmek, bir farkındalık ölçeğini veya merdivenini geçmek gibidir. Üst neokorteks, sol ve sağ yarım küreleri ile soyut-kavramsal algıyı yönetir. Sol yarıküre analitik düşünceyi ve dili yönetir ve sağ yarıküre örüntü tanıma, sezgi ve yaratıcılıkla ilgilidir. Orta beyin, duyusal algı seviyesidir ve benzerlik ve sevgi yoluyla dünyaya bağlı hissetmenize yardımcı olur. Alt sürüngen beyni hayatta kalma odaklıdır ve içgüdüsel çekim, itme ve savaş ya da kaç tepkileriyle algılar. Motivasyon ve doğrudan deneyimden sorumludur. Vücut verileri omurgada yükseldiğinden, sürüngen beyni, bilginin bilinçli hale geldiği en erken noktadır. Daha sonra, duyular onu etten çıkardıkça ve anlam ve dil üstlendiği ve daha büyük bir bilme modelinin parçası olduğu üst beyne doğru hareket ettikçe, orta beyinde ekstra boyut kazanır. Bir merdivenin görüntüsünü aklınızda tutarsanız, basamaklarda akıcı bir şekilde yukarı ve aşağı hareket edebilir, vites değiştirebilirsiniz.

beden duyarlılığından sezgiye, örüntü tanımadan anlama kolayca.

**Beyninizin Üç Seviyesi**




Duyarlılığı vurgulamak için merdivenden aşağı inerek beden bilgisine doğru ilerleyin. Soyut algıyı vurgulamak için yukarı çıkın. Bütün gün sol yarıkürenizde yaşıyorsanız, kelimelere ve beta dalgalarına doymuş olabilirsiniz ve bu sizi stresli ve gergin hissettirebilir. Sağ yarım küreye ve aşağı orta beyne - sezgiyi, duyuları, benzerlikleri ve sevgiyi deneyimlediğiniz - gittiğinizi hayal ederseniz, daha yavaş alfa ve teta dalgalarına geçebilir ve gerilimi azaltabilirsiniz. (Unutmayın, delta dalgaları, esas olarak derin uyku sırasında meydana gelir.) İçgüdüleri deneyimlediğiniz ve çevreyle doğrudan bir bağlantı hissettiğiniz sürüngen beynine daha da düşerseniz, stresin son kalıntılarını da temizleyebilirsiniz. Beyninizde "aşağı" inerek vücudunuza daha derinden girer ve kendinizi sakinleştirirsiniz. Sakinleştiğinde ve kendini sabit hissettiğinde,

**Beyninizin Üç Seviyesindeki Hassasiyet Çeşitleri**

| Erken Tanıma | Duyular ve Duygular | En Rafine Hassasiyet |
|---|---|---|
| **SÜRGÜN BEYİN** | **ORTA BEYİN** | **neokorteks** |
| ince "titreşimler" | koku/iç koku alma | akılcı anlam şimşekleri |
| heebie-jeebies/kelebekler | duyusu/iç tat alma | anlayış kıvılcımları |
| bağırsak | duyusudokunma/durum | örüntülerin ani kavranması |
| içgüdüsüçekici/iticige | duyusuişitme/duruişitisig | tasavvuf fiziksel olmayan |
| | örme/görüş | varlıkları hissetmek |

rezonans/uyumsuzluk empati/topluluk birleşik alan farkındalığı kollektif bilinç

Çok ince duyarlılığı harekete geçirmek, gözlerinizi kapatmanıza ve görme duyunuzun altına düşmenize yardımcı olur - çünkü görme ve içsel görme duyusu, durugörü, neokorteksinizle yakından bağlantılıdır - ve sizi neredeyse anında dile, anlama ve kavramlara kaydırmaya yardımcı olur. . Duyarlılığı geliştirmek için bedeninizle bütünleşmek istersiniz. Sesleri dinlemeyi deneyin—içinizdeki ve çevrenizdeki, yakındaki ve uzaktaki, yumuşak ve yüksek sesli. Ardından, duyulabilir seslerin altındaki sesleri "duyabilmek" için ince bir geçiş yapın. Organlarınızdan, bir arkadaşınızın sesinden veya bitkilerden mesajlar duyabilirsiniz. Duruişiti iç sesinize bağlı olduğundan ve bu sizi çok fazla kendi kendine konuşmaya neden olabileceğinden, teğetlere takılmamaya dikkat edin.

Sesin altında dokunsal farkındalığa geçerek bunu giderin. Gözleriniz kapalıyken, sıcaklığı ve dokuları hissederek içinizde ve çevrenizde ne olduğunu hissedin. Başınızın ayaklarınızdan daha sıcak olduğunu, havada sıcaklık farklılıkları olduğunu veya bir kumaşın yumrulu olduğunu hissedebilirsiniz. İçsel dokunma duyunuza (durgunluk) geçin ve izlenimler alın. Enerjinizin bir dokusu var mı? Bulunduğunuz odadaki enerji durağan mı, elektrik mi yoksa besleyici mi? Şimdi şunu deneyin: işitme ve dokunma duyularınızı birleştirin. İşleyen saatin veya çalan telefonun vücudunuzda bıraktığı fiziksel izlenimi hissedebiliyor musunuz bir bakın. Gözleriniz hala kapalıyken, ne kokladığınıza dikkat edin. Ne kadar sessiz olursanız, düz bir soğuk kağıt parçası ile sıcak bir yazıcıdan yeni çıkmış bir kağıt arasındaki fark gibi hafif kokuları o kadar çok fark edeceksiniz. İçsel koku duyunuza geçiş yaparak, vücudunuzun sağlığının nasıl koktuğuna veya bir soruna olası bir çözümün nasıl koktuğuna dair izlenimler alabilirsiniz. Bunu, örneğin bir durumun tatlı veya acı olduğunu hissederek de yapabilirsiniz.

İlahi Düşüncenin her yerde titreşen evrensel akımları olduğuna ve bu titreşimleri hissedebilen herkesin ilham aldığına ikna oldum.

Richard Wagner

İnce algılara uyum sağlayarak ve içgüdüsel duyularınıza doğru merdivenden aşağı inerek (2. bölümdeki Gündelik Titreşimlerin Ölçekleri tablosuna bakın), bilinçli duyarlılık geliştireceksiniz. Duyarlılığınız diğer bedenler, nesneler, yerler, olaylar, eğilimler, zaman çizelgeleri ve süreçler hakkında yakın gelecekten bile bilgi getirir. Duygusal yaraların ve iyileşmenin doğasını, motivasyonları, davranışların ve sonuçların ardındaki karmaşık düşünce kalıplarını ve nihayetinde vecd, neşe ve mutluluk gibi aydınlanmış duygusal durumları ve ayrıca yaşamın yüksek boyutlarında olup bitenleri

**Bunu dene!**

***Finansal Yatırımları Hissedin***

Hisse senedi veya yatırım fonu almayı veya satmayı veya başka yatırımlar yapmayı düşünüyorsanız, kağıt üzerinde seçeneklerinizin bir listesini yapın ve sessizce oturup ona bakın. İlk öğeye odaklanın: Bu yatırım fonunu satmalı mı yoksa tutmalı mı? Genişletilmiş dokunma duyunuzla onu hissedin. Nasıl izlenimler alıyorsunuz? Yüksek bir titreşim mi, düzensiz mi, yoksa uzun vadede sağlam ve gerçek mi hissettiriyor? Herhangi bir sancı, batan hisler, dikenli hisler veya belki bir boşluk hissi alıyor musunuz? Seçenek sizi mutlu, donuk, korkmuş, gergin, hevesli veya bilinçsiz mi hissettiriyor? Hatta yatırım fonuna kadar bütünleşebilir, o olabilir ve fon olarak konuşarak kendinize bir mesaj verebilirsiniz. Öğenin yanındaki izlenimlerinizi not edin. Bir sonrakine ve bir sonrakine geçin. Bitirdiğinizde, biraz araştırma yapabilir, diğer insanların ne dediğini görebilirsiniz. ve içgörüleriniz için bazı kanıtlar olup olmadığını kontrol edin. Sonra harekete geçin.

**Ne Kadar Erken Tanırsanız, Duyarlılığınız Size O Kadar İyi Hizmet Eder**

Titreşim yoluyla size gelen sözel olmayan bilgiyi ne kadar erken tanırsınız? Bir izlenimi ne kadar erken kaydedip deşifre ederseniz, o kadar bilinçli olarak duyarlı hale gelirsiniz. Kolayca ve erken fark ettiğiniz şeylerin bilincinde olarak başlayabilirsiniz. Çoğu insan gibi, önemli veya büyüleyici olduğunu düşündüğünüz şeylere karşı en hassassınız. Korkularınız ve endişeleriniz baskınsa, fiziksel refahınıza, finansal güvenliğinize veya evliliğinize yönelik tehditlere karşı aşırı uyanık olabilirsiniz. Öte yandan, büyümeniz için bir taahhütte bulunduysanız, anlayışınızı açan bir cümle, biraz gün ışığı alma dürtüsü veya daha fazla yalvaran yeni bir çalışma kursu gibi genişlemenize yardımcı olan olumlu şeyler fark edebilirsiniz. keşif.

Ardından, vücudunuzun gün içinde neler topladığını ve hızlı, yön bulma kararlarınızın çoğunu hangi ince bilgi veya izlenimlere dayandırdığınızı görmek için merakınızı artırabilirsiniz. Neden birdenbire çalışmayı bırakıp birkaç ayak işi yapmaya karar verdin? Neden bir telefon görüşmesine diğerinden önce döndün? Genelde kibar olduğun biriyle neden sert konuştun? Son olarak, sizi veya sevdiklerinizi etkilemek üzere olan gizli güçlerin veya değişkenlerin farkına varmak için duyarlılığınızı genişletip genişletemeyeceğinize bakın. Neyi fark ettiğinizi fark ederek, bilgiyi uygun eyleme dönüştürme devresini düzene sokacaksınız.

Vücudunuz çevreden sözel olmayan bilgiyi titreşim olarak aldığında, eğer bilinçli olarak tanımaz ve ona göre hareket etmezseniz, bu titreşim yoğunlaşacaktır. Sol beyninizde çok fazla bulunduğunuz, bir tür odakta çok uzun süre kaldığınız veya vücudunuzun dışında olduğunuz için geçici olarak duyarsız olabileceğiniz zamanlar vardır. Ama ruhunuz sizinle konuşuyor ve bilgi önemliyse, mesajı alana kadar zorlamayı bırakmayacak. Diyelim ki iş yerinde gerginsiniz ve eve vardığınızda moraliniz bozuk. Bunaltıcı iş yükünüzde iyi olmadığınızı veya floresan ışıklar altında çok uzun süre kalmanın sağlıklı olmadığını söyleyen ilk sinyalleri görmezden gelmiş olabilirsiniz. Mesajı doğru anlamadığın için

uzaklaşın ve vücudunuzun endişelerini hafifletmek için harekete geçin, artık migren geçirmeye yakın olana kadar oluşan baskı.

İlk küçük genişleme ve daralma dalgalarını kaydetmezseniz, bilgi daha "tiz" ve ısrarlı hale gelir. Bedeniniz önce fısıldar, sonra boğazını temizler, kapıyı çalar, çılgınca kapıya vurur, sonra kırmızı yanıp sönen ışığı ve sireni yakar. İnce kasılmalar gerginliğe, acıya, kronik ağrıya, hastalığa, felce yol açar; travmalar ve kazalar eninde sonunda meydana gelir. Her acının ve travmanın altında ruhunuzdan ve bedeninizden gelen duyulmamış bir mesaj vardır. Bu nedenle, bilinçli hassasiyet yoluyla ince bilgileri erkenden almak, sizi birçok acı ve endişeden kurtarabilir!

## Bunu dene!

### *Neye En Çok ve En Az Duyarlısınız?*

Aşağıdaki deneyim kategorilerini farkındalığınıza getirmek, hissettiklerinize karşı bilinçli olarak daha duyarlı olmanıza yardımcı olabilir.

- "Düğmelerinizi zorlayan" şeyleri listeleyin, sizden yükselişe geçebilecek şeyleri.
- Sizi derinden korkutan ve endişe yaratan şeyleri listeleyin.
- Diğer insanlarda somutlaşmış bulabileceğinizi öğrenmek istediğiniz şeyleri listeleyin.
- Diğer insanların fark ettiği veya sizin duyarsız göründüğünüz şeyleri listeleyin.
- Beş duyunuzu zevk ve güzellik duygularıyla ilişkilendirmenin yollarını listeleyin.
- Vücudunuzdaki gerilimi, ağrıyı veya küçük bir hastalığı ne kadar erken fark ettiğinizi yazın.
- Ortamda nelere duyarlısınız (ışık, rutubet, renk, yiyecekler, çirkinlik, sıcaklık, gürültü, rakım vb.)?
- Daha erken bir aşamada çevreden sözlü olmayan bilgileri nasıl fark edebileceğinizi yazın.

## Gerçeğinizin ve Kaygı Sinyallerinizin İnce Titreşimleri

Gerçeğe ve yalana, güvenliğe ve tehlikeye karşı çok hassassınız. Sürüngen beyninize bilgi kaydolduğunda, iki şekilde olur: evet ve hayır. Bu ipuçlarını, enerjinin hareket edip etmediğini, genişleme veya daralma gibi içgüdüsel duygular aracılığıyla tanıyacaksınız. Bu duyumları vücudunuzdaki basit özellikler olarak görmemeye dikkat edin - onlar sizin kendi bilinçli-duyarlılık ayırt etme sisteminizdir! Bir seçim veya eylem sizin için uygun, güvenli, doğru ve kasıtlı olduğunda, genişleyen bir enerji hissedeceksiniz: enerjinin yükseldiğini, aktif hale geldiğini veya zıpladığını hissedebilirsiniz ya da belki de sizin

bir fikir, "sersemlik" veya coşku ve "kelebekler" ile kıpkırmızı hissediyorum. Bu tepkiler sizin hakikat sinyallerinizdir ve onları vücudunuzun çeşitli yerlerinde hissedebilirsiniz. Bazı insanlar göğüslerinde sıcak, yayılan bir his yaşarlar. Diğerleri, diyaframın altından göğüslerine, boğazlarına ve gözlerine doğru köpüren enerjinin fışkırdığını hissederler, bu da gözyaşlarıyla dolup taşabilir. Bazıları kanın boyunlarına ve yüzlerine hücum ettiğini, kızarmalarına neden olduğunu ya da enerjinin omurgalarında yukarı ya da kollarından aşağı hareket ederek onlara dikenli bir ürperti verdiğini hisseder. Yine de diğerleri, sanki bir şey hizaya girip yerine oturuyormuş gibi "tıklamalar ve tıkırtılar" tanımlıyor.

Bir seçenek veya eylem sizin için güvensiz, uygunsuz, yanlış veya amaç dışı olduğunda, bir endişe sinyali yaşayacaksınız. Enerji düşüşü, geri tepme, kararma veya sıkılaşma hissedebilirsiniz. Belki soğuk veya soğuk hissedeceksiniz veya midenizde bir batma hissi hissedeceksiniz. İğrenç hissedebilir, kurşuna dönüşebilir veya "taşa dönebilirsiniz". Kızarmak yerine beyazlaşabilir veya gri veya mavi hissedebilirsiniz. Acı hissedebilir veya kelimenin tam anlamıyla "tüyleri diken diken" bir deneyim yaşayabilirsiniz. Yaygın kaygı sinyalleri şunlardır: karın ağrısı veya mide bulantısı, "boyun ağrısı", göğüste sıkışma, baş ağrısı veya solar pleksusta düğüm veya yumruk benzeri his.

Sınıflarımdan birindeki bir adam, bir sorunu çözmek için koku alma duyusunu doğruluk ve endişe sinyalleriyle birleştirmek için bir egzersiz yaptı. Üç olasılığı vardı. Her çözümü ve nasıl kokabileceğini hayal ettiğinde, biri ızgara biftek gibi, biri toprak gibi ve diğeri de kesilmiş portakal gibi kokuyordu. En çok hangisine çekildi? Vücudunun hepsini beğendiğini söyledi. Ondan duygusal durumları ya da her birinin sağlayabileceği enerji türünü hissetmesini istediğimde, seçim anında portakalın lehine döndü çünkü portakalın ona verdiği yüksek coşkulu hareket hissini seviyordu. Diğer ikisi sabit ama sıkıcı geliyordu.

Bir eve girerseniz ve fiziksel sıcaklıkla ilgili olmayan bir ürperti hissederseniz, bu ne anlama gelebilir? Belki yakın zamanda evde biri öldü, perili, bina sakinleri acı bir tartışma yaşadı, orada kaldığınız süre boyunca hayal kırıklığı veya kötü şans yaşamak üzeresiniz veya size anlamanız ve temizlemeniz gereken geçmişteki olumsuz bir deneyimi hatırlatıyor. . Potansiyel bir iş ortağıyla tanışırsanız ve kalbiniz hızla çarpmaya başlarsa, bu ruh eşinizle tanıştığınız anlamına mı gelir yoksa bu kişinin kılık değiştirmiş tehlikelerden biri olup olmadığını görmek için ev frekansınızı iki kez kontrol etmeniz gerekir mi? türler? Bir telefon görüşmesi yapmanız gerekiyorsa ancak ertelemeye devam ederseniz, Bu, açıklığa kavuşturmanız gereken kişiyle olan ilişkiniz hakkında bir şeyler olduğu veya söyleyeceğiniz şeyi değiştirebilecek bir veri parçasını kaçırdığınız anlamına mı geliyor? Bunlar, dikkat edilmesi ve kod çözme alıştırması yapılması gereken şeylerdir.

Deniz kıyısında duruyorsunuz ve dalgalar eski bir şapkayı, eski bir kutuyu, kıçını, ölü bir balığı yıkıyor ve orada kıyıda yatıyorlar. "Şans, saçmalık!" diyorsunuz, bu

**İş Hayatında Duyarlılık Uygulayabilirsiniz**

San Francisco bölgesinde kurumsal bir işe alım uzmanı ve yönetim danışmanı olan David, danışmanlık uygulamasını ilk kez kelle avcılığına genişlettiğinde, insanların ona günde en az elli soğuk arama yapması gerektiğini söylediğini söylüyor. Ancak David, hayattaki her şeyin birbiriyle nasıl ilişkili ve işbirlikçi olduğuna dair bir felsefe deniyordu, bu yüzden yeni uygulamasına başladığında, Amerika Birleşik Devletleri'nin büyük kısmını hissedebilmek için masasını doğuya doğru çevirdi. Her sabah masasına oturur, gözlerini kapatır ve tüm ülke ile bağlantı kurardı. Doğu sahiline kadar karaya yayılan binlerce ışık noktasını gözünde canlandıracak ve hissedecekti. Her bir ışık noktası, masasında kendisine bir ışık ipliğiyle bağlanan bir insandı. Ardından, iş listelerini gözden geçirdi ve ihtiyaç duyduğu insan türleri hakkında bir fikir edindi. Daha sonra, sanki bir akşam yemeği zilini çalar ve insanları gelmeye çağırıyormuş gibi, istekleri mutlu bir şekilde ışık çizgisinde gönderdi. Bazı ışık noktalarının şiştiğini ve büyüdüğünü gördü.

Sonra görüntüyü bıraktı, kendini memnun hissetti ve dikkatini "Arayacaklar" listesine verdi. Sayfadan ilk sıçrayan isim, aradığı isimdi. Kısa sürede David olağanüstü bir başarı elde ediyordu. Meslektaşları neden bu kadar büyülendiğini anlamadı. Günde elli arama yerine on arama yaptı - ama bunlar doğru ondu. Doldurduğu pozisyonların çoğu, birdenbire arayan insanlardan veya tavsiyelerden geldi. Müşteriler onun rahatlığından ve etrafındaki şeylerin sihirli bir şekilde gerçekleşmesinden keyif aldıklarını söylediler.

Başarılı girişimciler ve CEO'lar olan birkaç müşterim, hassasiyete dayalı alışılmışın dışında yöntemler kullanmanın benzer hikayelerini anlatıyor. Bir yatırım şirketinde üst düzey bir yönetici pozisyonuna yükselen Peter, büyük bir departmanın sorumluluğunu üstlendiğinde kendisine camla çevrili bir ofis verildiğini ve bu ofisin içinde olmasına dayanamayacağını söyledi. Hangi stratejileri oluşturup uygulayacağını bilmesinin tek yolu etrafta dolaşmak ve insanlarla konuşmaktı. Sık sık aileleri veya tatil planları hakkında sohbet ederdi. Vücudunun sözlü olmayan bilgileri aldığını fark etti; bu bilgi bir araya gelerek bir genel bakış haline geldi ve "hücresine" geri dönmek zorunda kaldığında planlar zahmetsizce ortaya çıktı. "Gezebildiği" sürece rolünde kendini rahat hissetti.

## Vücudunuz Çevrenizde Olanların Bir Barometresidir

Bunun kaç kez olduğunu sayamıyorum: Ne deneyimlediğimi görmek için bedenimi ayarlıyorum, bir bilinç ve enerji hareketini özetlemeye çalışıyorum, böylece haber bültenimde yazabilir veya paylaşabilirim. sınıf. Hayal kırıklığı ve panik ya da açıklanamaz rahatlama dalgaları hissedebilirim. Yeni bir farkındalık düzeyine geçiş yaptığımı fark edebilirim. İçgörüleri paylaştığımda, istatistiklerin tahmin edebileceğinden çok daha fazla, "Aynı şey bana da oldu!" diyen bir dizi yanıt alıyorum.

Tanıdığım bir girişimci bir gün şirketinin ofislerinden geçti, masasına oturdu ve belirsiz bir şeyin onu rahatsız ettiğini hissetti. Bir süre onunla oturdu ve yüzeye çıkmasına izin verdi. Ona gelen hoş bir haber değildi, ama faydalı oldu. Çalışanlarının sıkıldığını fark etti. Nasıl korkunç! İnsanların en iyilerini motive edecek kadar canlı veya ilginç olmayan bir şirket ve çalışma koşulları yaratmıştı. Yapması gereken neydi? Onunla biraz daha oturdu ve bir başka aydınlanma daha yaşadı: kendisi de sıkılmıştı!

Bunun yansımaları onu hayrete düşürdü - o, şirketi ve çalışanları o kadar yakından bağlantılıydı ki, kendi tavrındaki bir değişiklik tüm yerde bir dalgalanma etkisi yaratacaktı. Böyle zamanlarda "Hangisi önce geldi, tavuk mu yumurta mı?" diye merak ediyorsunuz. Can sıkıntısı çalışanlara telepatik, titreşimsel düzeyde bulaşıcı mıydı, yoksa çalışanlar onu etkileyen bir enerji mi yayıyordu? Yoksa tüm sistem aynı anda değişen enerji koşullarına çevresel olarak mı tepki veriyordu? Cevap D, yukarıdakilerin hepsi.

Vücudunuza kararlı bir sadakatle bakın. Ruh, bu gözlerin ötesini tek başına görmelidir ve eğer onlar loşsa, tüm dünya bulutludur.

Johann Wolfgang von Goethe

Philip kısa bir süre için öfke sorunu olan ve oldukça zararsız nedenlerle düzenli olarak ona hava atan bir kadınla evlendi. İlişkilerinin başlangıcında, onun öfke nöbetleri onu gafil avlardı ve gerçek bir fiziksel darbe almış gibi, solar pleksus ve göğsünün aniden kasıldığını hissedebiliyordu. Geçmesine izin vermeye çalıştı, yoğunluğun sırtından düşmesine izin verdi ve aynı şekilde tepki vermedi, ama vücudu acıyla geri tepmeyi durduramadı. Bir yıl sonra, şiddetli patlamalarından hemen önce vücudunun endişeli ve gergin olmaya başladığını fark etti. Sanki vücudu, etrafındaki ortamda oluşan "ozon"un kokusunu alabiliyordu veya bir tür aşırı derecede ince gerilim hissedebiliyordu. Vücudu, ilişkisindeki değişen duygusal havanın güvenilir bir barometresi haline geldi ve çoğu zaman saatler içinde doğru tahminlerde bulundu.

## Vücudunuz Başka Zaman ve Mekanlardaki Şeyleri Bilebilir

Bu tür deneyimler hiç de nadir değildir. Bir krize, sevilen birinin ölümüne, hatta talihli bir tesadüfe tepki olarak, insanlar genellikle "Bunu biliyordum. geldiğini hissettim." Vücudunuz, yakın çevreniz ve ilişkileriniz veya meydana gelmek üzere olan bir olay hakkında bilgileri kaydeder, çünkü titreşim dalgaları sürekli olarak ince veriler getirir. Belki de uzak veya gelecekteki bir olayın bilgi modelindeki "kuantum varlıkları" dalgalar halinde çözülür ve bedenlerimizde izlenimler olarak yeniden parçacıklar haline geldikçe yeniden ortaya çıkarlar - zamanı ve mekanı tamamen atlarlar.

Birleşik alanda mesafe önemli değildir; zaman etken değildir. Bilmek anında ve her yerde aynı anda gerçekleşir. Vücudunuzu, sizin için evrenin merkezi odak merceği olarak düşünün. Bedenim benim için evrenin merkezi odak merceğidir. Ruhunuzun endişeleriyle ilgili daha geniş alanda olup bitenler, kişisel alanınızdan süzülür ve sanki kristal bir küreye bakıyormuşsunuz gibi bilinçli olarak tanınabileceği beden merceğinize odaklanır. Kasıtlı olarak içgörü veya rehberlik aradığınızda bu süreç yoğunlaşır ve yüz kat hızlanır.

## Rezonans Gerçekliklerinden Kolayca İzlenim Alabilirsiniz

Benzer hayat dersleri ve büyüme dizileri paylaşarak sizinle örtüşürsem, gerçeklerimiz yankılanacak. Seni düşündüğüm düşüncelerle, hissettiğin duygu ve dürtülerle, benim hissettiklerimden seni tanımak kolay olacak. Ortak bir enerji alanını paylaşıyoruz. Aynı şekilde, aynı fiziksel ortamı paylaşan insanların da genellikle benzer dersler aldığını göreceksiniz. Saatlerce fazla mesai bekleyen bir şirkette çalışan insanlar, bir şekilde özveri konusuna bakıyorlar. Bir diktatör tarafından kontrol edilen bir ülkede yaşayan insanlar, bir şekilde kendi içlerindeki otoriteyi ve özgünlüğü bulmayı öğreniyorlar. Ülkenizdeki siyasi eğilimleri anlamak ister misiniz? Kendi enerjinizde, duygularınızda ve düşüncelerinizde neler olduğuna bakın. Sorunlarınız neler? Büyümede öncülüğünüz nedir?

Hayali gerçeklikler de rezonans veya uyumsuzdur ve vücudunuz size potansiyel bir geleceğin uygulanabilir olup olmadığını doğru bir şekilde söyleyecektir. Yeni bir iş ortağıyla çalışmanın veya bir gayrimenkule yatırım yapmanın nasıl bir şey olduğunu bilmek ister misiniz? Vücudunuz, hayal edilen gelecekteki gerçekliğe anında tepki verecektir. Bir sürecin nasıl gelişeceğini bilmek ister misiniz? Bir hayal edin ve bedeniniz olayların genel akışının planını "okuyabilir", yol boyunca genişleyip büzülür, çünkü engeller ve atılımlar meydana gelebilir.

## Bunu dene!

### *Ahenksiz veya Rezonanslı Titreşimlerde Hissedin*

- **1.**Üç tanıdık listeleyin. Her bir kişinin vücudunun kendi kişisel titreşimini sizin bedeninize doğru yaydığını hayal edin. Sizinkiyle buluşup sizden geçmeye başladığında, sizinkiyle kolayca senkronize oluyor mu? Yoksa bir şekilde kaba mı yoksa "kapalı" mı? Ev frekansınıza odaklanmış, onlara doğru ve onların içinden yayılan kişisel titreşiminizi hayal edin. Kolayca yankılanıyor mu? Kişi sizinle uyum sağlamak için uyum sağlıyor mu? Yoksa en ufak bir uyumsuzluk var mı? Şimdi aynı şeyi en iyi arkadaşınla dene ve farkı hisset.
- **2.**Tatile gitmek istediğiniz üç yeri listeleyin. Her deneyimde bedeninizi hayal edin. Vücudunuzun sinyallerini ve titreşimini, her yerde sahip olduğu rezonans veya uyumsuzluk miktarı için okuyun.
- **3.**Yapmanız gereken üç görevi listeleyin. Vücudunuzun her birini yaptığını hayal edin. Ev frekansınızla eşleştiği veya evrenin "acil" listesinde yer aldığı veya ilk önce ihtiyacınız olan bir şeyi sunduğu için en yüksek rezonansa sahip görev için vücudunuzu okuyun. Bunları vücudunuzun öncelik sırasına göre derecelendirin.

**Bunu dene!**

***İnce Duyguları Tanımlayın***

Aşağıdaki ince hislerin nasıl hissettiğini veya bunları vücudunuzda nasıl ve nerede tanıdığınızı yazın:

- Bir şey kendini belli etmeye çalıştığında nasıl hissediyorsun?
- Bir sezgiyi geçersiz kıldığınızda nasıl hissediyorsunuz?
- Kişisel bir görüşten kolektif bir dünya görüşüne geçtiğinizde nasıl hissediyorsunuz?
- Bir şeyler ters gitmek üzereyken nasıl hissediyorsun?
- Bir şeyler çok doğru gitmek üzereyken nasıl hissediyorsunuz?
- Başka birinin vücudundan bilgi aldığınızda nasıl hissediyorsunuz?
- Bir şeyi "işaret" veya bir şeyin sembolü olarak gördüğünüzde nasıl hissediyorsunuz?
- Veri içeren bir enerji dalgası aldığınızda nasıl hissediyorsunuz?

**İşte Daha Bilinçli Duyarlı Olmak için Bazı İpuçları**

Enerji ve farkındalıkla çalışırken, birkaç temel frekans ilkesini daha bilmek, dalgalar ve titreşimlerle kodlanmış verileri deşifre etmenize yardımcı olabilir.

**1. İçine girerken iradenin doğru bir kullanımı vardır.**Duyarlılığınızla bilmek için dikkatinizi etrafınızdaki alana yaydığınızda, çıkış yolunu "zorlamayın". Sadece açık, yumuşak, meraklı ve geniş kalın. Kendine gelmek istediğini kabul et. İçsel Algılayıcınızın size göstermek istediği şeyin farkına varın. İşiniz genişlemek ve etkilenmek. Örneğin birinin gözlerinin içine bakarsanız, zorla içeri girmeyin yoksa hiçbir şey göremezsiniz. Gözlerinizin rahatlamasına ve alıcı olmasına izin verin, sürekli bir bilgi akışı alacaksınız.

**2. "Giderek" hissetmek ile dahil etmek arasında bir fark vardır.**Ayrılığa dayalı bir dünya görüşüne sahipseniz, başka bir kişiyi, fikri, olayı veya süreci hissetmeye "gideceğinizi" algılarsınız ve doğrusal bir "bağlantı" imajına sahip olursunuz. Bir uçurumu aşıyorsunuz ve bu irade gücü gerektiriyor ve aynı zamanda istediğinizi bulmak için kendi merkezinizden ayrılmanız gerektiği fikrini teşvik ediyor. Bunu yaptığınızda, her baskıdan sonra yeniden tarama yapmalısınız. Bu şekilde bildiğinizi fark ederseniz, kendinize geri döndüğünüzden emin olun ve "Bu konuda ne düşünüyorum? Bu benim için çalışıyor mu? Bunun benim versiyonum nedir?" Merkezleme yapmazsanız, bir teğet üzerinde gidebilir, diğer kişinin gerçekliğinde yaşamaya devam edebilir veya bitkin hissedebilirsiniz.

Kendinize her zaman kişisel alanınızın merkezinde olduğunuzu ve bu farkındalık alanını anlamak istediğiniz şeyi içerecek şekilde genişletebileceğinizi hatırlatın. Asla "evden" ve ev frekansınızdan ayrılmak zorunda değilsiniz. Alanınız yapacak

senin için seziyorum. Bu şekilde, anlamak istediğiniz şeyle birleşmek, onu kendinizin bir veçhesi olarak hissetmek, kalbinizi açık tutmak ve bilinçli birliktelikten bilmek daha kolaydır.

**3. Tek başına bir şeyler hissettiğini düşünmek bir hatadır.**Bir şeyleri bilme sorumluluğunu herkesle paylaştığınız zaman, yanıtlar (ve sorular) tam da ihtiyaç duyduğunuz anda sahadan sihirli bir şekilde ortaya çıkar. Herkesin tek büyük birleşik Benliğin elçisi olduğunu göreceksiniz. Tüm bedenler, hatta hayvanlar, kuşlar, böcekler ve bitkiler bile titreşimsel bilgiyi iletebilir.

**4. Bilmeniz gerekeni – yapmanız gerekeni yapmak için – şimdiki anda alırsınız. Geleceğe çok uzak hissetmemeniz için iyi nedenler var.**Neyin anlamlı olduğunu fark edersiniz ve algılarla ilgili bir ders öğrendiğiniz için her şey anlamlıdır. İhtiyacınız olduğu kadar bilgi alırsınız. Bilgileri kullanıp, sağlaması gereken deneyimi bütünleştirdiğiniz anda, bir sonraki fikri ve deneyimi mıknatıslarsınız. Çok ilerisini bilemeyebilirsiniz veya gelecekle ilgili sezgileriniz doğru çıkmayabilir çünkü burnunuzun dibindeki önemli bir algıyı görmezden geliyorsunuz. İnmeyi bekleyen uçaklar gibi üst üste yığılmış algıları bütünleştirerek ve kullanarak, daha geniş bir görüş netleştirirsiniz.

**5. Duyarlılık, güven ve doğrulama ile güçlendirilir.**Titreşim yoluyla gelen süptil bilgilere güvenmek, bir mesajın iletilmeyi beklediğini gösteren ipuçlarını fark etmek, sözel olmayan mesajları deşifre ederek anlam bulmak, bilgiyi daha iyi bir insan olmak için kullanmak için ruhunuz ve bedeniniz ile bir anlaşma yaparsanız. ve tüm süreci düzenli olarak doğrulamak için bilinçli duyarlılık becerilerinizi optimize edeceksiniz. Vücudunuz size duyarlılık yoluyla bir mesaj verdiğinde, yüksek sesle teşekkür edin ve onu sevgiyle kucaklayın, okşayın veya okşayın. Bedenler duyusal girdiyi sever!

**6. Duygular abartılı duyarlılık sinyalleridir.**Duygularınız ister genişliyor, ister iyi hissediyorsunuz, isterse de küçülüyor ve kötü hissediyorsanız, muhtemelen daha önceleri, daha incelikli duyarlılık ipuçlarını görmezden geliyordunuz ve enerji, dikkatinizi çekmek için yoğun bir şekilde inşa edildi. Duygularınız yön, ruhunuzun ne istediği ve dikkat etmeniz gereken hayat dersleri hakkında bilgi verir.

### *Bilinçli Duyarlı Bir Kişinin Nitelikleri*

Bilinçli olarak hassas bir kişi:

- güçlü bir benlik duygusuna ve dövülebilir bir kişiliğe sahiptir;
- Ben ve Biz olmak rahattır; bir parçacık, bir dalga ve bir farkındalık alanı;
- girer, onunla birleşir ve bildiği şey olur;
- son derece ilgili ve tarafsızdır ve Öğretmen olarak empatik durumu kullanır;
- dış kişisel olmayan gerçekliği içsel bir kişisel gerçeklik olarak algılar;
- öznel bilmenin nesnel gerçekliğe paralel olduğuna inanır;

- fiziksel bedenin bilinçli ve tetikte olduğunun farkındadır;
- ihtiyaç duyduğu şeyi katalize etmek için kişisel titreşimini kullanır;
- yaratmak ve iyileştirmek için evrensel enerjiyle çalışır;
- birliği ve sevgiyi yeniden kurarak, şüpheyi ortadan kaldırarak iyileştirir;
- başkalarının kendi içinde olduğunu bilerek, kendini iyileştirerek başkalarını iyileştirir;
- "tam doğru" hareket ve seçim hisseder ve seçimleri "son derece rahat" hisseder;
- yaşamla uyumsuz olmaktan ve kendini ayrı ve yalıtılmış hisseden insanları hissetmekten muzdariptir.

**Sadece Özetlemek için...**

Dünyayı bilinçli olarak hissetmek için duyarlılığınızı kullanarak deneyimlerle bağlantı kurabilir ve yaşamda gezinebilirsiniz. Bunu yapmak için, karşılaştığınız insanlar, nesneler, durumlar, süreçler ve olaylar dahil ve bunlarla birleşerek çevrenizden adım adım ilerlersiniz. Onlarla bağlantı kurmak yerine, bilinçli bir birliktelik durumuna girersiniz ve onları içeriden kendinizin veçheleri olarak tanırsınız. Bu, şefkati ve şefkati besler. Artık "diyapazonunuzun tonunu vurduğunuzu" ve ev frekansınızı tüm realitenizin düzenleyici frekansı olarak kişisel alanınıza gönderdiğinizi hayal etmeniz önemlidir. Bu, ilişkilerinizin, işinizin ve kendinizi ifade etmenin temeli olarak seçtiğiniz titreşimi yeniden doğrulamak için biraz ayırma ve ev temizliği yapmanız gerekebileceği anlamına gelir.

Her birimiz uzayı, zamanı ve doğrusal nedenselliği aşan bir bilinç alanının özelliklerini tezahür ettirebiliriz.

Stanislav Grof

Netliğiniz, uyumsuz titreşimlerden ve özveriden uzaklaştıkça artar. Kişisel titreşiminizle neyin uyum içinde olduğunu hissederek, sizin için neyin işe yaradığını bilirsiniz, ister düşük veya yüksek oktav ister ev frekansınızın farklı bir tınısı olsun. Vücudunuzun nasıl tepki verdiğine bağlı olarak dalgalar ve titreşimlerde kodlanmış ince verileri yorumlarsınız: ya bir hakikat sinyali (genişleme) ya da bir endişe sinyali (daralma) ya da hoşa giden ya da hoş olmayan duyusal bilgi yoluyla. Bilgiyi ne kadar erken alırsanız, o kadar az stresli seviyelere çıkar. Vücudunuz, çevrenizde olup bitenlerin ve hatta yakın geleceğin barometresidir. Frekansı sizinkine benzer olan başkalarıyla titreşim yoluyla bilgiyi doğrudan paylaşmak doğaldır.

## *Ana Frekans Mesajı*

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

İfadelere harcadığınız dikkat miktarıyla doğru orantılı olarak deneyiminiz daha büyük bir boyut kazanabilir. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla "birlikte olun". Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini

## *EN DOĞRU HİSSE UYGUN*

Sandığınızdan çok daha fazla sınırsız, ayrıcalıklı ve iyi hizmet edilmişsiniz! Her şey parmaklarınızın ucunda, gerçekleşmesi için izninizi bekliyor. Tüm bilgi, onu ortaya çıkarmak için sadece merakınızı bekler. İkamet ettiğiniz, içinde bulunduğunuz canlı mevcudiyet alanı, tek bir atomun arzusuna duyarlıdır; her küçük ihtiyacınıza karşılık verir ve değişir ve açılır. İsteği ile akan, hizmetin doğallığını ve zevkini rahatlıkla hissedebilirsiniz. Evet, bilinçli, rafine duyarlılığın ve uyumlu rezonansın faydalarını - nasıl iyi yaşamayı ve yükselen bilgelik sarmalına erişmeyi sağladığını keşfediyorsunuz. Ama bilinçli birliktelik gerçekten nereye varır? Sizi, paylaşılan bilgi, paylaşılan duygu ve paylaşılan motivasyon yoluyla, Aidiyetinizin gerçeğine götüren bir Biz deneyimine götürür. Erkek ve kız kardeş yaşam formlarınızla olan bağlantınız size dünyanın bencil olmadığını gösteriyor. Basit ayrıntılara bakın ve nesnelerin motiflerini hissedin. Neden varlar? Tek bir gerçek duygu vardır: Cömertlik.

Kafe sizi karşılıyor ve kadının mutlu ayak parmaklarında parıldayan kırmızı ayak tırnağının, sandaletlerinin onları gösterdiğini ve onu başkalarına bağlamak için yaşayan adamın cep telefonunu, omzunu ve boynunu tutmak için birbirine doğru büktüğünü fark ediyor ve hissediyorsunuz. elleri parasına ulaşabilsin diye, istediği yere gönderiyor, isteyerek, hiçbir zaman fazla bir evi olmayan. Bebeğin şişman bacakları, sizi gülümsetmeyi sever, babasının nazik kollarından sarkar. Bir masanın üzerine cilalanmış yuvarlak granit levha, birçok kol, fincan, kitap ve çörekleri destekler ve yeşil ve siyah beneklerini çok güzel göstermek için kasabanıza gelmek için ailesinden dilimlenene kadar sabırla bir dağ gibi yaşadı. ve sürekli. Kalemin işaretler koyma sevgisini, parmakların eli ile harfleri bastırmayı ve şekillendirmeyi bilmenin sevincini hissedebilirsiniz,

Oregon'da yetişen ve yeterince uzun olmayan bir yaşamdan sonra ölen bir ağaçtan gelen bekleyen kağıda bilek, böylece düşüncelerinizi, bu geçici şeyleri, kendini çok seven bu dünyaya getirebilesiniz, tek bildiği vermektir. .

# 7

# İlişki Rezonansında Ustalaşmak

"Yurt" deneyiminde ve evimizden gelen ya da birlikte bir yuva kurduğumuz birinin varlığında çağrıştırılan derin bağlantı ve aidiyet duygusu, içimizde olanla içimizde olan arasında bir tür eşleşme, yaygın bir yankılanma yansıtır. bizim dışımızda, geçmişle şimdi arasında, ne olduğumuz, ne olduğumuz ve ne olmayı özlediğimiz arasında.

İFrekans'ı sürekli olarak okuyorsanız, dönüşüm sürecinin birkaç aşamasından geçtiğimizi fark edeceksiniz. Önce frekanslar ve farkındalığınızın nasıl hızlandığı açısından arazinin düzenini aldık, sonra hassasiyetinizi neyin engelleyebileceğine veya bozabileceğine ve onu nasıl temizleyeceğinize baktık. Sonrasında ev frekansınızı bulmaya odaklandık ve bilinçli duyarlılık becerilerini geliştirmeye çalıştık. Şimdi başka bir aşamaya geçeceğiz: yaşamın bazı önemli alanlarına duyarlılık ve frekans ilkeleri uygulamak. Bunlardan ilki ilişkilerdir, çünkü yaptığımız her şey ilişki kurmaya, hatta meditasyona dayanıyor gibi görünüyor. İnsanlara ve hayvanlara ek olarak, paramız ve arabamızdan vücudumuza ve İlahi olana kadar her şeyle ilişkilerimiz var.

Harika kişisel ilişkilere sahip olmak -ruh eşi veya manevi aile olarak bile kategorize edebileceğimiz ilişkiler- en idealist hayalimizdir. Biriyle aynı dalga boyunda olmaktan daha tatmin edici ne olabilir? Ya da uyumlu bir şekilde birlikte çalışarak, birbirlerinin ihtiyaçlarını öngörerek mi? Birinin iyileşmesine yardımcı olmak ya da birinin ihtiyacı olduğunda yardım teklif etmek birincil bir zevktir. Ancak günlük ilişkiler, en zorlu denemelerimizi ve travmalarımızı da beraberinde getirerek bizi perişan edebilir. Ne yapalım? Diğer her şey gibi ilişkiler de titreşimlidir, bu nedenle frekans ilkeleriyle nasıl çalışılacağını bilmek, sorunlu etkileşimleri gerçek ruh armağanlarına

## Dünyanızı Kim Dolduruyor?

Etrafına bir göz at. Arkadaşlarınız, iş ortaklarınız ve yakınlarınız olarak ne tür insanlara sahipsiniz? Şanslıysanız, güvenilir, sevecen ve düşüncelidirler. Sizin için zamanları var ve sizin için en iyisini istiyorlar. Sizinle yarı yolda buluşurlar, sizin kadar etkileşime girerler ve uyarlanabilir, iletişimsel, üretken ve katkıda bulunurlar. Öte yandan, yaralı kurbanlar, sülükler, cezalandırıcıları suçlayan, iletişim kurmayanları esirgeyen veya pasif-agresif baskın kişilerle çevrili olabilirsiniz.

Dünyanızın içerdiği insanları içermesinin bir nedeni var. Tüm ilişkiler, hatta zor görünenler bile, tek başınıza keşfedemeyeceğiniz engelleri, yetenekleri ve yeni yönleri bulmanıza yardımcı olmak için ruhunuzun armağanlarıdır. Bazı insanlar ilgi alanlarını paylaşabilir ve yeteneklerinizi onaylayarak güven geliştirmenize yardımcı olabilir. Bazıları hayat derslerinizi öğrenmenize yardımcı olacak katalizörlerdir. Bazıları sizi yeni fikirler ve potansiyellerle tanıştırır. Yine de, diğer insanlar sırf zevk için sizinle birlikte olabilir çünkü ruhlarınız birlikte olmayı sever. Sizi sağlıksız duygu alışkanlıklarından kurtarmaya yardımcı olmak için zahmetli ilişkiler vardır.

Aşk bizim gerçek kaderimizdir. Hayatın anlamını yalnızca kendi başımıza bulamıyoruz - onu bir başkasıyla buluyoruz.

Thomas Merton

## İlişkiler Dönüşüme Giden Bir Yoldur

İlişkiler, hem olumlu özelliklerinizi hem de tıkanıklıklarınızı daha hızlı ve daha net görmenize yardımcı olduğu için dönüşüm sürecinizi hızlandırır. Temel sorunların ortaya çıkmasından ve iki kişinin titreşen alanlarını birleştirmesinden kaynaklanan enerjisel olarak güçlendirilmiş ortamda büyümeden kaçınmak zordur. Bu yoğunlaştırılmış rezonansta, sağlıksız duygu alışkanlıklarını daha hızlı bir şekilde temizleyebilir ve kimliğin yeni yönlerini keşfedebilirsiniz, bu da sizi genişletir. Yakında kendinizi çok daha büyük, daha karmaşık bir varlık türü olarak görürsünüz. Aşkın ve korkunun etkileri ilişkilerde hemen size geri gönderilir, bu nedenle ne olduğunu hızlı bir şekilde test etmek

hayatınıza daha fazla ruh getirmek için çalışır ve ne yapmaz. Ve ilişkiler sizi yalnızca sizin belirli sorunlarınız olduğu, yalnızca sizin belirli bir potansiyele sahip olduğunuz ve bu da empati geliştirmenize yardımcı olduğu fikrinin ötesine taşır. Deneyimlediğiniz her şeyin herkes tarafından deneyimlenebileceğini ve bunun tersini görüyorsunuz - ve bu güç veriyor.

Egolarımız istediği gibi olsaydı, "Ben benim, sen sensin ve ikisi asla bir araya gelmeyecek" şeklindeki sınırlı görüşe takılıp kalırdık. Ama şimdi dönüşmektesiniz ve bu, kendinizi titreşen enerjiden yapılmış bir varlık olarak tanımaya ve kendinizin ve diğer insanların birbirinin içine nüfuz eden farkındalık alanları olduğunuzu bilmeye muktedir olduğunuz anlamına gelir. Artık hepimizin her şeyi nasıl paylaştığımızı, birbirimizden haberdar olduğumuzu, birbirimizin varlığını nasıl desteklediğimizi ve asla yalnız olmadan birlikte nasıl geliştiğimizi gerçekten anlayabilirsiniz. Karmaşık görünse de, artık ilişkimizin ne kadar zarif bir şekilde basit olduğunu hissedebilirsiniz: özünde, tüm ev frekanslarımız sonunda tek bir ev frekansında birleşir. Hepimiz sevginin evrensel frekansında titreriz.

Bir ilişki içinde hissettiğinizde, her iki insanın birleşik geçmişlerini, yeteneklerini ve potansiyellerini içeren tek bir ilişki alanına nasıl ait olduğunuzu hissedebilirsiniz. Bu alan her iki insan için de bir tür rehber olur ve bir kez onunla birleştiğinizde ilişkinin bilgeliğini ve doğal özelliklerini, yaşam derslerini ve kaderini kendi yaşamınızın bir parçası olarak dahil edebilirsiniz. Yani kendinizi bir birey olarak tanımanın yanı sıra, ilişkinin bilinci olarak kendinizi bilme yolundasınız; hem bireysel hem de kolektif bir ben olduğunuzu anlıyorsunuz. Sonunda, ilişki havuzunuza daha fazla insanı dahil etmeyi öğrendikçe, kendinizi bir birey, bir ilişki, bir aile, bir organizasyon, bir ulus, insanlık olarak hissederek kimlik ölçeklerini aşıyorsunuz.

## Hayatınızdaki İnsanlar Sizinle Frekans Eşleşiyor

İlişkilerinizin mükemmel bir senkronizasyonla akıp gitmediğini veya duygusal olarak üzücü olup olmadığını, her zaman diğer kişinin sizinkine benzer bir frekans kalıbına sahip olması nedeniyledir. Dünyanızın frekansını dolduranlar sizinle eşleşir. Eğer biri hayatınızda belirdiyse ve İçsel Algılayıcınız onları fark ediyorsa, ortak bir kişisel titreşimi paylaşırsınız. Onlar sizin dünyanızda meydana gelirse, siz de onların dünyasında meydana gelirsiniz. Ortak bir amaç için karşılıklı olarak birbirinizi yaratırsınız. Elbette sizinle aynı değiller ama benzer frekansları paylaşıyorsunuz. Bir araya geldiğinizde kişisel alanlarınız birleşir ve bir ilişki alanı oluşur. Bu ilişki alanı daha sonra bir çift olarak deneyiminize kaynak sağlar, size enerji, geçmiş deneyimlerden gelen bilgelik ve yeni yeteneklere erişim gibi paylaşılan kaynakları getirir. Bu nedenle, osmoz yoluyla karşıdakinin bildiği şeyleri bilmek mümkündür. İlginç bir şekilde, çok farklı titreşim kalıplarına sahip ve çok az ortak noktası olan insanlar birbirlerinin gerçekliklerinde ortaya çıkmaz.

İstediğimizi değil, olduğumuz şeyi çekiyoruz.

Bu eşleştirme süreci kafa karıştırıcı olabilir çünkü (1) bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve (2) ortaklar genellikle aynı konunun zıt taraflarını harekete geçirir ve ortak olan temel sorunu görmezler. Hayran olduğunuz insanlara benzediğinizi fark etmek harika, ancak sizi rahatsız eden veya tehdit eden insanlar gibi olabileceğinizi kabul etmek istemeyebilirsiniz. Herhangi bir ilişkide, her an ilişki alanının sesi her iki insanda da bir temaya hitap eder. Bir eşin bir ay boyunca iş için seyahat etmesi gerekiyorsa ve diğeri terk edilmeyi protesto ediyorsa, gerçek şu ki her iki insanın da bağımsızlığa ve alana ihtiyacı var. Ortaklar aynı fikirde değilse, her biri, ortaklarının her ikisiyle ilgili endişeleri ele aldığını anlamalıdır. Partnerinize sadece kendilerini ilgilendiren şeyleri söylemeniz mümkün değildir; diğeriyle ilgili her gözlem, ikinizle ilgili bir gözlemdir. İlişki alanından gelen mesajları bulmak ve ortaklıktaki olumlu ya da olumsuz ortak sorunları tanımak, ilişkileri dönüşüm için kullanmanın büyük parçalarıdır.

## Başkalarıyla Nasıl ve Neden Bağlandığınızı Keşfedin

İlişkilerin daha yüksek bir düzeye gelişebilmesi ve gerektiği gibi birbirimize değer verebilmesi için, bağlantı kurma nedenlerimizin altında yatan büyük sevgiyi ve nasıl bağlantı kurduğumuzun enerji dinamiklerini anlamamız gerekir. Popüler çekim yasası, "Beğen benzerleri çeker" der. Sonra, "Karşıtlar birbirini çeker" diyen eski bir atasözü var. İlişkilere neden olan enerjisel olarak gerçekte ne olduğu konusunda daha kesin olalım. Kişisel alanınızın frekansını, etrafınızdaki boşluğu dolduran enerjiyi siz belirlersiniz; kişisel titreşiminizin parlaklığıdır. Düşük bir titreşim veya ev frekansınızın yüksek titreşimi olabilir. Her iki durumda da, benzer frekansa sahip insanlar, karşılıklı ihtiyaç veya meraka yanıt olarak, alanınızdan çıkar veya ortaya çıkar ve geri onun içinde çözülür. Elbette onların alanında da aynı şekilde görünürsünüz.

Bir mıknatısın demir talaşlarını çekmesi gibi diğer insanları gerçekten çekmiyoruz. Ruhlar doğal rezonansa sahip olduklarında, sadece birbirlerine görünürler. Rezonans değiştiğinde kaybolurlar. İlişkiler her zaman karşılıklı olarak yaratılır ve çözülür. Birini cezbetmek, bir dilek listesi yapmak ve çeşitli stratejiler uygulamak için kasıtlı olarak yola çıkabilirsiniz, ancak büyük olasılıkla bunu, ruhunuz istediği için yapmayı düşünüyorsunuz ve iç alemlerde zaten ilerliyor. Ruhun birinin ortaya çıkmasını istiyorsa, olacağından emin olabilirsin. Hayat arkadaşınızla tanışma veya işiniz için müşteri artışı sağlama zamanı geldiyse, ruhlar bunu ayarlayacaktır. Ve evet, sağlıksız duygu alışkanlıklarını temizlemek, arzularınızı kabul etmek ve uyumlu bir zihinsel-duygusal odaklanma uygulamak, maddileşme sürecini düzene sokabilir.

Dünyada sevmekten daha kolay yüzlerce yol var. Ama kim daha kolay ister?

Mary Oliver

Birinden güçlü bir şekilde etkileniyorsanız veya heyecanlanıyorsanız -bir sevgili, öğretmen veya yeni bir arkadaş- bunun nedeni ikinizin de gerçekten tıkanıklıkları gidermeyi istemeniz ve ikinizin de gerçekten benzerlikleri doğrulamak istemenizdir. İyi niteliklerimizi ve hedeflerimizi sık sık eşleştirenleri "benzerleri çekmek gibi" düşünürüz. Bastırılmış negatif titreşimlerimizi frekansla eşleştirenleri veya içinde sıkışıp kaldığımız bir kutupluluğun diğer yarısını harekete geçirenleri "zıt kutupları çeken" olarak düşünürüz. Bir romantizmin erken evrelerindeki güçlü, cinsel "hayvan manyetizması"na genellikle adrenalin neden olur - eşler aslında birbirlerini korkuturlar çünkü her biri bilinçsizce geçmişte diğerini inciten kişiyi temsil eder.

Eskiden hiperaktif bir insan, karşıtını kaya gibi katı olan kişiyi çekebilirdi ve her biri diğerini dengeleyerek kutupluluğun yarısını yapardı. Bugün, ilişkilerimizi dönüştürmek için ikimiz de içsel olarak dengeli olmalıyız - hem aktif hem de sakin olabiliriz. Şimdi, bir sevgilinin dinamizminden etkileniyorsanız, muhtemelen kendi ifadenizi genişletmeye hazırsınız demektir. Bir liderin imtiyazsızlara karşı cömertliği sizi heyecanlandırıyorsa, geçmişten gelen bir ihmal yarasını iyileştiriyor olabilirsiniz. İstismarcı ilişkilerde, istismar eden ve istismar edilen hem mağdur hem de baskındır. Ruhlar, bilinçli hale getirmek için bir kalıbı dramatize ediyor, böylece onu temizleyip kalplerini yeniden açabiliyorlar.

**Bunu dene!**

***İstediğiniz Kişiler İçin Kendinizi Hazırlayın***

- **1.**Daha yüksek titreşime sahip yeni insanlar bulmayı düşünüyorsanız veya yeni bir yaşam partneri, yeni bir iş ortağı veya daha fazla müşteri için hazırsanız, ruhunuzun yeni bir büyüme evresini düzenlemeye başladığının bir işaretidir. . Bunu düşünüyorsanız, gerçek olmanın erken aşamalarında. Bunun olmasını sağlamak zorunda değilsiniz - sadece rahatlayın ve ortaya çıkmasına izin verin.
- **2.**İstediğiniz olası ilişki(ler)in çeşitli niteliklerini hissedin. Enerji nasıl akar? Karşılıklı duyarlılık nasıl çalışır? İletişim süreci ne kadar dürüst ve kolay? İki beden birlikte ne kadar mutlu? Bunu harika dokunsal ve duyusal ayrıntılarla hayal edin. İlişkinin duygu tonunun veya titreşiminin aslında yeni titreşim seviyeniz olduğu konusunda net olun. En güncel kişisel alanınızın birleştirici frekansı olarak kurduğunuz şey budur. Kişi veya kişiler kim olursa olsun, bununla örtüşürler.

frekans ve onların da yeni realitesi olmaya hazır. Rahatlayın ve onları ortaya çıkmaya davet edin. Gerçekleştiğini bilin. Mutlu bir şekilde bekleyin.

- **3.**Şimdi aktif olarak yeni titreşim seviyenizin frekansını yayın. Üzerinizde yükselen bir deniz feneri olduğunu ve fenerinin durmadan döndüğünü, frekansınızı gece ve gündüz her yere gönderdiğini hayal edebilirsiniz. İnsanların sizi çabucak bulacağına dair güvence vermek için oradadır ve bir kez harekete geçtiğinizde, alanınızın net titreşimini koruyarak enerjiyi dışa doğru yaymaya ve dalgalandırmaya devam eder.

## İlişkileriniz Korkuyla Rezonansa Girdiğinde...

Bilinçaltı korku alanınızda yankılanabilir ve tıpkı ev frekansınızın sevgi dolu ruh eşlerinizi ve ruh arkadaşlarınızı gerçekleştirmesi kadar kolay bir şekilde korku temelli insanlara yol açabilir. İnsanlar yanlış algılamaları ve sağlıksız duygu alışkanlıklarını paylaştığında, aynı temel kasılmalara sahip olan başkalarıyla bağlantı kurarak yollarının hatasını çözerler. Hayatında sorunlu insanlar olduğu için cezalandırılmıyorsun; size kendinizi hızla dönüştürme fırsatı veriliyor.

İlişkilerin uyumsuz olmasının birçok yolu vardır; korkulu egolar etkileşimi bozabilir, acıya neden olabilir ve ikiliyi birbirinden ayırabilir. Her iki kişi de yalnız olduklarında kasılırsa, model, bir araya geldiklerinde elle tutulur hale geldiği bir düzeye yükselir. Bu durumda, her iki insanın da birbirine direnmesi, görmek istemediklerini diğerine yansıtması, suçlama, cezalandırma ve reddedilme ile sonuçlanması yaygın bir durumdur. Sorunlu ilişkiler içindeyseniz, bunun nedeni aşağıdaki nedenlerden biri olabilir.

**1. Her iki insan da, ebeveynlerinin birbirleriyle ve onlarla nasıl hareket ettikleriyle ilgili çocuklukta kurulan sözsüz "sonar" duygu kalıplarına bilinçaltında bağlı kalırlar ve bu kalıpları tüm ilişkiler için talimat olarak alırlar.**Otomatiktesiniz, şimdiki zamanda neyin doğru olduğunu fark etmeden tepki veriyorsunuz. Ruhunuz, aynı altta yatan sonar modeline sahip, sizinle dönüşümlü olarak kurban veya baskın rol oynayan insanları getirir. Annen babana kötü davrandı ve sen onun küçük sevgilisi oldun. Artık erkekleri kolayca diğer kadınlardan uzaklaştırıyorsunuz ya da onlar sizden erkekleri alıyor. Ya da baban yanında olmadığı için annen seni muhtaç bir sevgiyle boğdu. Şimdi kadınlara bağlanamazsın ve yaparsan, sana hükmederler veya sana bağlanamazlar. Ya da anne-babanızdan biri siz küçükken öldü ya da ayrıldı ve şimdi eşlerinize kendi alanlarına ihtiyaç duyduklarını hissettiğinizde ve onları terk ettiğinizde ya da sizi terk ettiklerinde onlara kızıyorsunuz.

**2. Her iki insan da, tam ruh ifadesine müdahale eden duygusal veya zihinsel bir konuma sabitlenmiştir.**Ruhunuz, görüşlerinizi görmenize yardımcı olacak şekilde kopyalayan veya onlara meydan okuyan birini getirir. Bilimde büyük bir uzmanlık geliştirdiniz ve şimdi bunu dünyanızdaki her olayı açıklamak için kullanıyorsunuz ve bilimin sınırlı olduğunu, sanatsal ve akışta olmanın en iyisi olduğunu düşünen biriyle tanışıyorsunuz. Ya da evinizi ve bahçenizi dünyanın karmaşasından güzel bir sığınağa çevirdiniz; yeni komşularınız çok gürültü yapıyor, verandalarında durmadan sigara içiyor ve mülkünüzün önüne hurda arabalar park ediyor. Ya da neredeyse bir teknede boğuluyordun

Çocukken bir kaza geçirirseniz, ruhunuz size deniz kıyısını, yelkeni ve yüzmeyi seven bir eş getirir.

**3. Bir veya her iki insanda karma vardır - geçmişten kalan bitmemiş işler.**Uzak geçmişte, telafi etmek ve şimdi anlamak istediğiniz bir şey yaptınız. Daha önce kapalı kalpliyken şimdi cömert olmak istediğiniz bir durumu bilinçsizce yeniden canlandırmanıza izin veren bir ilişki buluyorsunuz. Ya da başka birinin geçmişte yaptığı yanlışları telafi etmesine izin verirsiniz. Başka bir hayatta veya bu hayatın başlarında patronunuzdan çaldınız; şimdi baban seni vasiyeti dışında bırakıyor. Başka bir zamanda, eşinizi küçük çocuklarınızla baş başa bırakarak genç yaşta öldünüz. Şimdi, zor eşinizi terk etmek yerine, kalıp onunla ve sorunlu üvey çocuklarınızla herhangi bir "aklı başında" insandan daha uzun süre ilgileniyorsunuz.

Karmik bir ilişki ilk başta otomatik ve hipnotize edicidir, sonra genellikle bir tüneldeymişsiniz gibi hissedersiniz; diğer uçta ortaya çıkana kadar çıkamazsın. Sen seçtin, yapmak istiyorsun ama o kadar da eğlenceli değil. Bittiğinde, kendinizi sallarsınız ve "Bana az önce ne oldu?" dersiniz.

İki kişiliğin karşılaşması, iki kimyasal maddenin teması gibidir: Herhangi bir tepkime olursa ikisi de dönüşür.

Carl Jung

## İlişkileriniz Değişip Bittiğinde...

Tıpkı benzer şekilde titreşen iki kişisel alanın ilişkiler yaratması gibi, ilişkiler de değişir ve genellikle bir kişinin alanının titreşimi değiştiğinde sona erer. Alanınızın titreşimi, ruhsal bir atılımdan sonra olabileceği gibi değişirse, eşleşen bir atılım olmadıkça belirli insanlar artık alanınızda bulunamaz ve muhtemelen ortadan kaybolurlar. "Sıkıcılar" veya "Nedense şimdi beni sevmiyorlar" gibi yorumlarla yazabilirsiniz. Arkadaşlar ayrılır ve aniden yenileri ortaya çıkar. Karmik dönem sona erdiğinde, bir kişinin alanının titreşimi de anında değişir ve ilişkinin biçiminde ani bir değişime neden olur.

Ailem iletişim sorunları ve kutuplaşmayla dolu bir evlilikte kaldı. İkisi de özellikle mutlu değildi, ancak birbirlerinin sadece birlikte kalarak birbirlerini düzeltmelerine izin verdikleri karma kalitesine sahipti. Her zaman babamın anneme sadık olması ve ona büyük özgürlük tanıması gerektiğini hissettim ve buna izin vermeli, onu affetmeli ve ona karşı cömert olmalı. Evlilik sürekli gerginlikle dolu olsa da, bence oldukça iyi bir iş çıkardılar ve kırk dokuzuncu yıllarında annem aniden ayrılmaya karar verdi - yetmiş iki yaşında! Merak etmem gerekti: kırk dokuz yıl mı? Neden şimdi?! Ama bunu işimde çok sık gördüm - ruh bittiğinde, biter. Zaman miktarının neden harcandığına dair bir açıklama yok; belki ruh için önemsizdir. Görünmez bir işaret noktasına ulaşılır ve bir kişi eski titreşim kalıbıyla uyum ve rezonanstan çıkar. Bu noktada gerçek her iki insan için de hızla değişir. Çoğu zaman, yer değiştiren kişi hızla kaderine doğru ilerler.

İroni, diğer kişinin aynı anda devam etmek için aynı kararı vermesi, ancak bilinçli olarak farkına varmaması ve çoğu zaman bir kurban gibi hissetmesidir.

Yıllarca eşiyle birlikte çalıştıktan sonra Ravi, manevi bir yol izlemeye başladı. Hindistan'da bir guru ile çalıştı, metafizik ve yeni fizik hakkında okudu ve öncü düşünme konusunda heyecanlıydı. Karısı, ailede, maddi güvenlikte ve Hint kültüründe sıkıca sabitlenmiş değerlerle geleneksel kaldı. Bunlara saygı duysa da, Ravi'nin yeni bir kimlik bulmak için ötesine geçmesi gerekiyordu. "Karım sadece biraz ilgilenseydi," diye inlerdi, "o zaman onunla ortak bir zemin bulmaya devam edebilirim!" Ama onun ruhsal odağının aptalca olduğunu düşündü. Kültürel programı onu tek bir rolde tutarken, ev frekansı onu farklı bir yöne götürüyor ve onu yeni bir insan haline getiriyordu. Bir noktada iç bölünmeye daha fazla dayanamaz ve boşanma işlemlerine başlar, ailesindeki herkesi üzüyor ve kendisine çirkin bir ün kazandırıyor. Evrimi için ödemesi gereken bedel büyüktü, ancak değişikliği yapmazsa öleceğini açıkça gördü. Hepimiz evrimleşiyoruz ve bu belirleyici büyüme noktalarının tanınması, genellikle ilişkilerimizin – ister kişisel ister profesyonel – gelişme veya durgunluk biçiminde kendini gösterir.

Bir kişinin dalgası eşinin dalgasıyla senkronizasyondan daha yüksek bir frekansa geçtiğinde, hemen hissedilir. İlişki nispeten bilinçsiz ise, “geride kalan” kişi öfkeli, suçlayıcı, cezalandırıcı ve kontrolcü hale gelebilir ve diğerini eski rahat kalıba sokmaya çalışabilir, hatta fiziksel olarak yaralayabilir. Ortaklar kendi ev frekanslarında kalmaya çalışma alışkanlığı edinmişlerse, birlikte gelişmek için çok daha fazla şansları olacak. Bunun hakkında konuşarak yanlış hizalamayı bilince getirebilirler. “Bir şey farklı; aramızda bir şeyler değişiyor. Bu ne? Birlikte yaptığımız asıl sözleşmenin şartları - hedeflerimiz ve hayallerimiz- değişiyor mu? Şu an ne istiyorsun? Şimdi ne istiyorum? Birlikte daha yüksek bir titreşim yayan yeni bir alanı işgal edebilir miyiz? Yeniden müzakere edebilir ve ilişkimizin yeni titreşimimizden ortaya çıkmak istediği yeni form ne olursa olsun uyum sağlamasına ve cisimleşmesine izin verebilir miyiz?”

Bir evlilik, aile, arkadaşlık veya iş ilişkisi akıcı, açık yürekli ve dürüst olabiliyorsa, biçimindeki düzenlemeler barışçıl olabilir. Ruhların amaçları uyum dışına çıkarsa, ilişki ayrılabilir ve uygun olan herhangi bir biçime geçebilir - örneğin bir evlilikten bir arkadaşlığa. Ya da insanlar minnet duyarak kolayca tamamen farklı gerçekliklere kayabilirler. İlişkinin bitmesiyle ilgili yıkıma veya öfkeye artık gerçekten gerek yok, çünkü her iki ruh da ilişkinin biçimini belirlemeye her zaman dahil oluyor.

## Yalnız Kalmaya Direndiğinde...

Reddedildiyseniz veya bir ilişkiden ayrılmayı seçtiyseniz, kendinizi yalnız bir zaman döneminde, kendinizi bırakmanız, sessiz olmanız ve ev frekansınızın yeniden ortaya çıkmasına izin vermeniz gereken dönüşüm sürecinin aşamasına geri dönebilirsiniz. , yeni fikirler, motifler ve bağlantılar getiriyor. Lacey, tüm ihtiyaçlarını karşılayan erkeklerle ilişkilere alışmış, çekici, sofistike bir kadındır. Eğer bir kaybederse

ilişki, başka bir erkek bulmakta hiç sorun yaşamadı. Ancak kendi frekansı arttıkça bu davranış artık işe yaramadı. Uygun bir erkek bulamamıştı. Aslında ruhu, daha önce erkeklerin onun için bir şeyler yapmasını sağlamaya kanalize olan büyük yaratıcılığını özgürce ifade edebilmesi için temizlenmesi gereken altta yatan bir duygusal blokaj modelini gösteriyordu. Yalnız kalmaya karşı sövdü ve işkence gördü. Yeni bir ilişkiye kafayı takmıştı. Ama bir kadın grubuna katılarak meditasyon yapmayı öğrendi. Yakındaki bir Birlik kilisesine gitmeye başladı. Yavaş yavaş sakinleşti ve "olmasına" izin verdi. Resim kursuna gidecek kadar uzun süre takıntısını unuttu, onu sevdiğini keşfetti ve yeni bir yetenek ortaya çıkmaya başladı. Çok vakit geçmeden,

Yalnız olman, bir ilişkide olmadığın anlamına gelmez. Her şeyden önce, her zaman kendinle birliktesin. İkincisi, ruhunuz size ihtiyacınız olanı verir - ya ilişkiler ya da boşluk. Bir ilişkiniz olduğunda, görev diğer kişideki ruhla ilişki kurmaktır. Boşluğa sahip olduğunuzda, kendi ruhunuzla ve her şeyde İlahi Olan'ın varlığıyla ilişki kurarsınız. Yemekle veya televizyonla veya hayal gücünüze girerek, ışık bedeninizle, fiziksel bedeninizle veya fiziksel olmayan varlıklarla bir ilişki yaşayabilirsiniz. Henüz tanımadığınız insanları ve perde arkasında kalanları sevebilirsiniz, size çok ihtiyaç duyulan bir alan sağlar.

Tanrı'yı gördüğüm göz, Tanrı'nın beni gördüğü gözle aynı.Meister Eckhart

Bir uzay evresindeyken “ilişki kurmak” ilk başta soyut gelebilir, ancak dikkat uygulayarak ve her yerde ışığın, sevginin ve cömertliğin tadını çıkararak kendinizi yeniler ve güçlendirirsiniz; fiziksel ilişkilerin yeniden ortaya çıktığı, yenilendiği bir biçim aşaması izler. Bu yüzden yalnız olduğunuzda, bedeninizi, dünyayı, nesneleri ve havayı hissedin ve her yerde ev frekansını bulun. Onunla uyum içinde olun, İdeal Ebeveyn, Görünmeyen Sevgili, Görünmez En İyi Arkadaş ile bir aşk ilişkisi yaratın. Gerçek şu ki, ayrı olmak ya da yankılanmayı durdurmak imkansız. Sizin titreştiğiniz gibi titreşen varlıkların birleşik alanına aitsiniz. Sonunda en değerli ilişkileriniz, ev frekansınızla ve bir sonraki Benliğinizle olabilir.

## İlişkilerin de Bir Ev Sıklığı Vardır

İlişkiler, bireysel katılımcıların özelliklerinin ve titreşimlerinin pekiştirilmesi ve büyütülmesi olduğundan, iki kişi aynı anda kendi ev frekanslarında olduğunda, ilişki alanının sevgi kapasitesini şimdiye kadar gördüğümüzün ötesinde genişleteceği mantıklıdır. düşünce normaldi. Unutmayın, ev frekansı açık yürekliliktir. Hissetmeyi sevdiğiniz şekilde hissetmek, sevmeyi sevdiğiniz şekilde sevmektir.

Her iki partner de kendi ev frekanslarındayken, kişilik, tarz ve fikir farklılıkları pek önemli değildir - birbirinizi sevmek ve anlamak istersiniz ve her zaman gülmeye hazırsınızdır. Örneğin, spontane bir kıkırdamanın ortasındayken küçük bir çocuğa kızmak zordur - bunun başlıca nedeni çocuğun saf ve neşeli ev frekansından gelmesidir. O kadar güçlü ki, yapabileceğiniz tek şey katılmak. Ana frekanslar, paylaşıldıklarında tamamen bu şekildedir. Ortak zemin oluştururlar. Herkesin ev frekansı sevginin biraz farklı bir versiyonu olduğundan, hepsi uyumludur, tıpkı bir akordaki notalar gibi.

Hepimiz görünmeyen bir bağlantı dokusuyla birbirimize bağlıyız. Bu kumaş sürekli değişiyor ve gelişiyor. Bu alan, davranışımız ve anlayışımız tarafından doğrudan yapılandırılır ve etkilenir.

David Bohm

Her ilişki alanının, her iki insanın birleştirilmiş ev frekanslarından veya kalplerinden gelen bir ev frekansı vardır. İlişkinizin alanı kendi ana frekansında yankılanmaya başladığında, siz ve eşiniz nadiren uyumdan çıkacaksınız ve sevgi istikrarlı bir şekilde artacaktır. Bir ilişkinin ev frekansı, neden birlikte olduğunuzun şefkatli, yüksek akıl sağlığını hissedebileceğiniz ve kendinizi güvende hissedebileceğiniz karşılıklı açık yüreklilik halidir. İkinizin de sıcak kalpli, özgün ve spontane olmanızın nasıl hissettirdiğini bir düşünün. Etkileşim nasıl gelişir? Kalpleriniz açık olduğunda, ikiniz de en iyi benliğiniz olmak için birbirinizi desteklemekten başka bir şey istemezsiniz. Bir ilişkinin ev frekansındayken, frekans eşleştirme sürecini açıkça görürsünüz; aranızda aktive olan belirli sorunları veya özellikleri hissedebilir ve iyileşme ve arınma sürecinin muhtemelen nasıl çalışacağının ince dinamiklerini ve birbirinizin kader ifadesini nasıl tamamladığınızı anlayabilirsiniz. Yaratılan empati, birbirinizin zihnini okuyarak ve gelecekteki yönü ve olayları algılayarak daha telepatik ve önsezili olmanızı sağlar.

Yüzeysel sorunlar bazen sizin ve eşinizin uyumsuz olduğunu hissetmenize neden olabilir (kelimenin tam anlamıyla, şefkat yeteneğine sahip değilsiniz), ancak diğer kişide ruh titreşimini aradığınızda ve ilişkinin kendi ana frekansındayken nasıl hissettiğine değer verdiğinizde, kalbiniz açılır ve uyumsuzluk kavramları çöker. Diğer kişi kendi frekansını geçici olarak unuttuğunda ev frekansınızda kalırsanız, olumsuzluktan kurtulmanız çok daha kolay olur. Korku zamanla paylaşılan ilişki alanından uzaklaştıkça, ilişki giderek neşe, yaratıcılık ve sadece birlikte olmak yoluyla ruhun deneyimiyle ilgili hale gelir.

Romantik, birincil ilişkilerde, seks, eşlerin korku temelli tepkilerden kurtulmalarına ve ev frekanslarına dönmelerine yardımcı olmada önemli bir rol oynayabilir. Dünyanın yüzeysel kaygılarının bir kenara bırakıldığı ve önemli açık yürekli, güvenen, değer veren, eğlenceli farkındalık durumunun yeniden doğrulanabileceği kutsal bir alan olarak hizmet edebilir. Çoğumuz tüm temizleme, dengeleme ve dönüştürme işlemlerini sadece hayal gücümüzde yapamıyoruz - fiziksel olarak topraklanmak için ruh doygunluğu deneyimine ihtiyacımız var. Seks, bu deneyimi yaşamanın yollarından biridir. Ek olarak, her iki insan için içsel yin ve yang

ikiniz de sevmenin ve sevilmenin daha yüksek, birleştirici deneyimine. Sağlıksız duygu alışkanlıkları cinsel yaşamınıza giriyorsa, bunları temizlemek özellikle önemlidir; kendi meditasyonunuzda veya özel yaratıcı zamanınızda olduğu gibi, başka biriyle güvenilir, güvenli bir sığınağa sahip olmalısınız.

İlişkinizdeki ev frekansı ne kadar yüksek olursa, ikiniz de içsel gerçeğinizi o kadar hızlı ortaya çıkaracak ve gizli yeteneklere erişeceksiniz. Bir ev frekansı ilişkisi, ikinizin de "en iyi şeylerinizi" yayma niyetini birleştirir ve ikiniz için daha geniş bir bilgelik temelinden daha yüksek kaliteli deneyimleri gerçekleştirebilen aşırı doygun bir alan haline gelir. O zaman ilişkiniz gerçekten uyanmış bir yaşama giden bir yol haline gelir.

---

### *Ev Frekans İlişkilerinin Nitelikleri*

Ev frekansı ilişkilerinde, insanlar:

- eşit bir şekilde meşgul olun, birbirinize zaman ayırın ve birbirinizle yarı yolda buluşun;
- Açıkça sevecen, düşünceli, ileri görüşlü ve takdir edicidirler;
- dürüst ve güvenilir;
- iyiliklerle karşılık vermek, birbirlerinin ihtiyaçlarına uyum sağlamak ve gerektiğinde lider ve destekleyici roller üstlenmek;
- birbirleri için en iyisini istemek, birbirlerinin ruhunun ve kaderinin ifadesini desteklemek;
- suçlama, kıskançlık, gizlilik ve kurban düşüncesi gibi sağlıksız duyguları ve duygu alışkanlıklarını ortadan kaldırır;
- kalplerini açık tutmaya ve içlerinden biri veya her ikisi de korkuya kapıldığı zaman açık yürekliliğe geri dönmeye kararlıdır;
- bir kişi bir sorunu gündeme getirdiğinde her ikisinin de aynı sorunlarla uğraştığını bilin;
- onları neyin korkuttuğu, sevindirdiği ve motive ettiği hakkında iletişim kurmak;
- anbean paylaşım ve katılımcıların rahatlık alanlarını genişleten deneyimler yoluyla büyümeyi aramak ve doğal olarak gelişmek;

**Evinizden Alma ve Alma Frekansı**

Ev frekansınızda merkezlenmiş kaldığınızda, verme ve alma neredeyse heyecan verici, büyülü bir nitelik kazanır. Artık vermek veya almak zorunda hissetmiyorsunuz; Kısasa kısas, almak için vermek, almaktan memnuniyet duymak veya neyi ve nasıl alacağınızı kontrol etmek için artık baştankara yoktur. Kendinizi ilk veya ikinci bir düşünce olmadan cömertçe verirken ve istediğinizi veya ihtiyaç duyduğunuzu bile bilmediğiniz şeyleri alırken bulabilirsiniz. Partneriniz için bir şeyler yapmak aklınıza gelir ve tam da onların ihtiyacı olan şey olduğu ortaya çıkar. Onlara zevk veren şeyi verirler ve bu sizin bir sonraki yapboz parçanızdır. Bir ilişkinin ev frekansından alıp verdiğinizde, paylaşılan alan bilinmesi ve yapılması gerekenleri düzenler, fikirleri kafanıza ve güdülerinizi vücudunuza yerleştirir.

Vermek ve almak, tek bir faaliyet döngüsünün kutuplarıdır. Hem vermek hem de almak, her iki insanın da fark etmesi ve deneyimlemesi için sahadan bir şeyler katalize eder. Hem verici hem de alıcı rol, kendini keşfetmeyi kolaylaştırır ve ortakların kendilerini genişletilmiş bir şekilde hissetmelerine izin verir (ben + hediye = yeni bir ben). Bir Noel'i hatırlıyorum, babamın bana ambalaj kağıdı enkazı yığınında verdiği nakit hediyeyi kaybettiğimde. Çılgınca bir aramadan sonra, ona olanları anlattım, ama sanki param varmış, onu kullanmış ve ondan faydalanmış gibi davranacağımı ve benim için paranın kaybolmadığını söyledim - bu yüzden onu memnun etmesin. endişe etmek. Şaşırmıştı, neredeyse gözyaşlarına boğuldu. Tabii bir saat sonra tüm endişeler geçince parayı buldum. Ama ikimiz de drama tarafından değiştirildik. Birbirimize olan saygımız arttı, ve hem veren hem de alan olmanın gücüne dair anlayışımız netleşti. Farkında olmadan, aldığım yol ona bir hediye olmuştu.

Dönüştürülmüş algımızda, her şey birbiriyle yakından bağlantılı olduğundan, vererek hiçbir şeyi veremezsiniz veya kaybedemezsiniz. Verici, hediye ve alıcı, sizin alanınızda var olan sizin tüm veçhelerinizdir. Bilinçli olarak vererek veya alarak, hediyenin ikinizde de sağladığı deneyimi etkinleştirirsiniz. Gerçekte, yalnızca artış vardır, çünkü ikiniz de hediye deneyimine sahip olduğunuzu fark edersiniz.

Bireyler bir kez bir araya geldiklerinde farklı bir şey olurlar. .İlişkiler bizi değiştirir, açığa çıkarır, bizden daha fazlasını çağrıştırır. Sadece başkalarıyla birleştiğimizde, hediyelerimiz kendimiz için bile görünür hale gelir.

## Bir İlişkinin Ana Frekansı Amacını Ortaya Çıkarır

Bir ilişkinin ev frekansına odaklandığınızda, neredeyse hiç tanımadığınız biriyle bir ilişki olsa bile, neden yollarınızın kesiştiği veya bir araya geldiğiniz hakkında fikir edinmek için kullanabileceğiniz bir bilgelik temeli görevi görür. Bu sakin, tarafsız, sevgi dolu bakış açısından, her iki insan için de geçerli olan temaları arayabilirsiniz. Bundan sonra, ikinizin de işgal ettiği ortak alan, aranızdaki öğrenme ve arınma sürecinin nasıl gelişeceği konusunda sezgiler sağlayarak sizi eğitecektir.

Haydi, dünyanızı dolduran insanlara, hatta medyada ve kitaplarda gördüğünüz aktörlere ve karakterlere bir kez daha bakalım. Temsil ettikleri temalar, ruhların ikinizin de neye dikkat etmenizi istediği konusunda ipuçları veriyor. Unutma, eğer bir kişi

bir çiftte bir şey fark eder, her ikisi için de geçerlidir. Arkadaşlarınız büyük para kazanmaya mı çalışıyor yoksa iflastan kaçınmaya mı çalışıyor? Hepiniz korkunun bir faktör olmadığı başarılı olmak için vites değiştirmeye hazır olabilirsiniz. Partneriniz sıkılıyor ve hayattaki konumundan şikayet ediyor mu? İkiniz de yeni bir kendini ifade etme düzeyine atılmaya hazır olabilirsiniz. Çok fazla Jane Austen kitabı mı okuyorsun? Belki siz ve eşiniz daha fazla romantizme, cesarete veya daha basit bir hayata ihtiyacınız var. Belki de hayatları dengeli, üretken ve dünyada bir fark yaratan yüksek kaliteli insanlardan etkileniyorsunuzdur. Muhtemelen, kendi yaşamınızda ve ilişkilerinizde genişletilmiş bir aşamaya geçebilmek için bu nitelikleri bütünleştirmeye hazırsınız.

Ya iğrenç bir karakter özelliğini ortaya çıkaran biriyle ilişkiniz varsa? Bu senin için de korkunç bir şey mi? Bunun gibi zor bir durumda amacı bulmak için, altta yatan duygulara ve duygu alışkanlıklarına dalmanız gerekir. Hoşlanmadığınız davranış, diğer kişinin reddedilme veya ezici bir terör deneyimi gibi temas halinde olmadığı duygusal bir yarayı "tedavi etme" yolu olabilir. Paralel, tam tersi şekilde uğraştığınız benzer bir yaranız olabilir. Örneğin, bir ebeveynden gelen uygunsuz cinsel enerjiyle boğulan iki kişiyle – ister gerçek fiziksel cinsel istismar isterse telepatik cinsel istismar olsun – biri rastgele cinsel ilişkiye girebilir ve cinsel açıdan saldırgan olabilir, diğeri ise ilkel ve uygun hale gelebilir. Birbirlerine ilgi duyduklarında, ilişki çılgınca görünebilir, ve muhtemelen diğerini kendi konumlarını istikrarsızlaştıracak şekilde hareket ettiği için suçlayacaklardır. İlişkinin ev frekansına yeniden girerek, bastırılmış anılarını ve ortak kırılganlıklarını bulabilirler. Sonra, nasıl zıt roller oynadıkları ve birbirlerinin yerinde nasıl kolayca olabilecekleri hakkında anlayış gelir. İyileşme takip edebilir.

## Kendinizi İyileştirerek Başkalarını İyileştirirsiniz

Hem gündelik hem de yakın ilişkileriniz, nasıl büyüdüğünüz ve iyileştiğiniz hakkında bilgi içerir ve size başkalarına nasıl hizmet edeceğinizi ve mesleklere daha etkili bir şekilde nasıl yardım edeceğinizi ve onları iyileştirebileceğinizi öğretebilir. Diğer insanları kendi veçheleriniz olarak ne kadar çok dahil ederseniz, o kadar telepatik ve empatik olursunuz. Ne kadar empatik olursanız, diğer insanların acılarının nedenlerini o kadar çok saptayabilirsiniz. Onlarla bilinçsizce birleşirseniz, bu sizin acınızmış gibi hissedecek ve onları iyileştirip düzelterek ondan kurtulmak isteyeceksiniz. Gerçek şu ki, eğer hissediyorsanız, bu sizin acınızdır. Doktorlar fiziksel bedenleri iyileştirmek için çalışsalar da, fiziksel yaralanmaları ve hastalıkları hızlandıran enerjik ve duygusal yaraların tamamen iyileşmesi ancak kendi yaşamlarının ve bedenlerinin laboratuvarında çalışan her kişi tarafından başarılabilir.

Küçükken ailesini bir trafik kazasında kaybeden Sam, terk edilmiş kadınları kurtarmaya bayılırdı. Güvenli bir mesafede olduğu için, terk edilme yarasını kadınlarda olduğu gibi hissetmesine izin verebilirdi, ancak kendi acı verici kaybını doğrudan deneyimlemesine izin veremezdi. Bilinçsiz mantığı, kadınları iyileştirince yarasının çözüleceğiydi. İronik olarak, kadınları ondan uzaklaştırmaya zorladı; değiştirmeye çalışarak onları yanlış yaptığını hissettiler

onlara. Daha sonra onu terk ettiler ve yarasını güçlendirdiler. Başkasında yaparak kendi yaranı iyileştirmek işe yaramaz. Ve onlar için başka birinin yarasını iyileştirmek işe yaramaz. Şifa "almaz" çünkü diğer kişi tarafından bilinçli bir seçim veya deneyimin mülkiyeti yoktur.

Farkındalık ve enerjinin karşılıklı olarak kapsayıcı alanlarını işgal ettiğimiz için, kendi içinizde yaptığınız herhangi bir şifa, hepinizin paylaştığı titreşimi yükselterek, eşinizdeki ve bu nedenle alanınızdaki diğer herkesteki yaranın bir kısmını iyileştirir. Örneğin, kendi terk yaranızı temizlerken, diğer kişinin yarasını eşleştirerek yerinde tutmasına yardımcı olmazsınız. Partneriniz, acısını tutmayı ve onu gerçeğe dönüştürmeyi daha kolay seçebilir. Kişisel titreşiminiz, doğrudan bedenden bedene iletişim için katalizördür. Şifa, ruhlar ve bedenler arasında gerçekten baskısız telepatik iletişimdir. Sanki sağlıklı bir insanın bedeni ve kişisel titreşimi, sağlıksız kişiye şöyle der: "İşte bir uyumlama sistemi örneği. Seninle aşkla rezonansa giriyorum ve istediğin zaman bunun kendi versiyonunu yaratabilirsin. " İyileşmiş yaranı yaşamaları için sunuyorsun; eğer hazırlarsa, iki beden iyileşmenin nasıl olabileceğine ve sonrasında nasıl hissedebileceğine dair süptil modelin bir aktarımını müzakere edecek. Partneriniz ya sağladığınız şifa için alana minnetle girecek ya da ayrılacak ve acılarına uyan ve onaylayan başka birini bulacaktır. Bu, elbette, onlara kalmış. İyileşmek ya da yaralanmak bir kimlik seçimidir.

Sadece sevilmeyi değil, sevildiğimin söylenmesini de severim; sessizlik alemi mezarın ötesinde yeterince geniştir.

George Eliot

## İnsanları Bilinçli Duyarlılıkla "Okuyabilirsiniz"

Yeni biriyle tanıştığınızda, net ilk izlenimler alıyor musunuz? Pek çok ince içgörü edindiğinizi ve insanları neyin harekete geçirdiği hakkında sandığınızdan daha fazla şey bildiğinizi fark edebilirsiniz. Biriyle, yüz yüze, telefonla veya hatta e-posta yoluyla ilk karşılaştığınızda, bedeniniz -güvenilir barometreniz- onların kişisel titreşimlerine uyum sağlamak için genişler veya daralır. Anında onların duygusal durumlarıyla frekans eşleştirmesi yapabilirsiniz. Kendinizi mutlu, güçlendirilmiş veya tamamen kabul edilmiş hissediyorsanız, bu muhtemelen diğer kişinin neşeli, başkalarına güç veren ve yargılayıcı olmadığı anlamına gelir. Belki de tatlı bir enerjinin üzerinizde yuvarlandığını hissediyorsunuz ve partnerinizin çekiciliğe bağlı olduğunu fark ediyorsunuz. Kasılmış veya soğuk hissediyorsanız, kişinin utangaç veya endişeli olduğu için gergin olduğunu veya güvenmediği ve bir sır sakladığını hemen hissedebilirsiniz.

İnsanlar ve hayvanlar, birinin onlara baktığını anlayabildiği gibi, vücudunuz da şişirilmiş veya durdurulmuş süptil enerji akışlarına eşlik eden küçük basınç değişikliklerini hissedebilir. Engellenmiş bir dalganın, bozulmuş bir dalganın, tehlikeli bir şekilde aşırı büyütülmüş bir dalganın veya yaklaşmakta olan kutuplaşma hissini hissedebilirsiniz ve

enerji akışlarının karşıtlığı. Ayrıca uyumlu insanların eşit, istikrarlı, tutarlı dalgalarını da hissedebilirsiniz. Güvenilir insanlar kendilerini tamamen mevcut, "gerçek" ve uyumlu hissederler. Onların varlığında daha gerçek hissedebilirsiniz. Gerçeği duyduğunuzda, kişisel titreşiminiz uyumlu bir ses çıkarıyor veya bir zil gibi daha net bir şekilde titreşiyor gibi görünebilir.

Birisi yalan söylediğinde, kişisel titreşiminiz düzensiz bir şekilde hızlanabilir veya kısa bir nefes almış gibi durabilir. Vücudunuz uyumsuz bir şey algılar ve bu, vücudunuzu içgüdüsel düzeyde biraz korkutabilir. Kendileriyle barışık olmayan insanlarla karşılaştığınızda benzer şeyler hissedebilirsiniz; belki de kendi kişisel titreşimleri pürüzsüz ve sorunsuz görünürken, sözleriyle bir şey söylüyorlar ve hayal güçlerine farklı içsel imajlar yansıtıyorlar. Bir şey hesaplanmıyor ve içsel olarak başınızı kaldırıyor ve daha dikkatli dinliyorsunuz. Birçok ince çizgiyi ayırt edebilirsiniz. Adrenaline (korkuya) dayalı hızlandırılmış enerji ile sağlıklı coşkuya dayalı enerji arasında ince bir fark vardır. Benzer şekilde, sakin, açık yürekli enerji ile donmuş dinginlik arasındaki farkı hissedebilirsiniz.

**Bunu dene!**

***Kapalı Kalbi ve Açık Kalbi Hissedin***

- **1.**Birinin kalbinin açık mı kapalı mı olduğunu nasıl anlarsınız? Sizi kabul eden, anlayan, değer veren ve sizi destekleyen bir partnerle birlikteyken vücudunuzun ve kalbinizin hissettiği ince hisler hakkında yazın. Ya da yuvarlanırken, şakacı bir şekilde gülüyor ve biriyle şakalaşıyorsanız. Partneriniz sizi yargıladığında, iyi niyetinizi yanlış yorumladığında, sizi suçladığında veya suçladığında, iletişim kurmak yerine sabırlı olduğunda veya size sormadan sizi ilgilendiren kararlar verdiğinde bedeniniz ve kalbiniz nasıl hissediyor?
- **2.**Birinin sizi incittiği veya kırdığı, "düğmelerinizden birine basıldığı" ve enerjinizi içeri çekip kapatarak tepki verdiğiniz bir zamanı hatırlayın. Kalbin nasıl hissetti? Birine "kalbinin attığını" hatırla. Bu ince hisler hakkında yazın. Birkaç gün boyunca, birinin kalbinin açık veya kapalı olduğunu ve kendi kalbinizin açık veya kapalı olduğunu söyleyen ince sinyalleri algılamaya çalışın.

Andrew büyürken müsait olmayan annesi tarafından görmezden gelindi ve daha sonra kadınların da onu görmezden geldiği bir dizi ilişki yaşadı ve o onları terk etti. Kadınları seçme mekanizmasına güvenmeden, sorunları üzerinde çalışarak birkaç yılını yalnız geçirdi ve sonunda gerçekten eşleşecek bir hayat arkadaşı bulma zamanının geldiğine

o. Doğum gününden sadece birkaç gün sonra olan ve kendisine oldukça benzeyen bir kadın özellikle çekici ve heyecan vericiydi. Birlikte hayatlarını kolayca hayal edebiliyordu. Yine de konuyla ilgili birkaç gerçek yavaş yavaş su yüzüne çıktı: (1) evsizdi, yaklaşık bir yıldır arkadaşlarının kanepelerinde oturuyordu ve (2) hâlâ yeni partnerine haber vermeden başka biriyle evlenmeye başlayan bir adamla evliydi. onun durumu. Andrew neden ilişkiyi tamamlamadığını sorduğunda, "Ah, evrak işlerini yapmak için zamanım olmadı" dedi.

Andrew, bu kadının neden ortaya çıktığını ve neden ona bu kadar çekildiğini incelerken, onunla bir ilişki içinde olmaya istekli görünse de, gerçekten müsait olmadığını ve kocasından tuhaf bir intikam aldığını fark etti. onun da yeni "karısı" için tamamen müsait olmasına izin veriyor. Kendi kendine bile müsait değildi, çünkü merkezlenebileceği ve gerçeğini açıkça ifade edebileceği bir yuva alanı yaratmamıştı. "Uygun olmayan feromonları yayıyor olmalı, benim ilacım!" Andrew şaka yaptı. Kadının ulaşılmazlığını ve hiperaktivitesini çekici bir gizem olarak nasıl yanlış yorumladığını ve gerçekten de vücudunun adrenalin ve korkuyla tepki verdiğini, potansiyel reddedilme modelini çok iyi bildiğini gördü. Bu yüzden o "solucan kutusuna" hayır dedi ve ev frekansında kalmaya devam etti,

---

***İnsanları ve İlişkileri Okurken Sorulacak Sorular***

- Kendi içlerinde uyumlular mı? Sunumları korkularıyla mı yoksa ruhlarıyla mı uyumlu?
- Sahte bir cephe mi yansıtıyorlar yoksa benimle egolarıyla mı ilişki kuruyorlar?
- Enerjiyi doğru mu okuyorum? Eşleşen kör noktalarımız var mı? Gizli bir gündemden mi yoksa tarafsız bir yerden mi tepki veriyorum?
- İçimde hemen ne ortaya çıkarıyorlar? Vücudum onlara nasıl tepki veriyor?
- Duyusal ipuçlarını alıyor muyum: Balıksı mı yoksa ekşi mi "kokular"? Veya "ses" teneke, cırtlak veya boş mu?
- Bu kişiden ne öğreniyor olabilirim? Dikkatimi kendimde neye çekiyor olabilirim?
- Güvenilirler mi? Dürüstler mi? Bir şeyi saklıyorlar mı yoksa yalan mı söylüyorlar?
- İlişkiyi veya bir projenin akışını sabote edecek kişisel bir sorunları mı var?
- Kontrol etmeye ihtiyaçları var mı ve eğer öyleyse, neyi ve nasıl yapıyorlar?
- Bu benim için faydalı bir ilişki mi? Niye ya?

## Çatışmadan Enerji Akışına Nasıl Geçebilirsiniz?

İlişki rezonansında ustalaşmanın bir parçası, etkileşimin döngüsel doğasını ve çeşitli iç dalga hareketlerinizin eşinizinkilerle nasıl paralel olduğunu anlamaktır. Kimlik, verme ve alma, açıklık/sevgi ve kafa karışıklığı/korku, boşluk ve biçim ve içsel yang/iddialı bilinciniz ve içsel yin/alıcı bilinciniz arasında sürekli salınırsınız. Hayat tek bir yoldan ibaret değildir. Ne kadar akıcıysanız, dalgayı o kadar az durdurursanız, o kadar dengeli olursunuz ve ilişkilerinizdeki akışı ve ruhu artırmak için dalga ilkelerini o kadar çok uygulayabilirsiniz.

İlişkiler, bir sonraki sayfadaki şemada şekil 1 ve 2'de gösterildiği gibi eski çatışma odaklı, karşıt şekilde veya frekans ve enerji akışının dinamiklerde birincil rol oynadığı dönüştürülmüş bir şekilde çalışabilir. Figür 3.

**Muhalefetten Figür-Sekiz Akışına Geçiş**

**Şekil 1**bir dalganın çukurunu veya bir döngünün içeri akan, merkezleme aşamasını temsil eder. Bu ister bir birey olarak sizin için ister bir ilişkinin gelişim seyri için geçerli olsun, bu aşamada birlik, boşluk ve yeninin oluşumu deneyimi gerçekleşir. Kendi özel sürecinizdeyseniz, duraklamanız, hareketsiz kalmanız ve ev frekansınızla yeniden bağlantı kurmanız gerekir. Eğer bir ilişkiniz varsa, bu, insanların birbirini çektiği ve dış dünyayı unuttuğu zamandır. İçeri akış gerçekleştiğinde, ego akışı durdurmak ve bunun "hayat böyle" olmasını ister. Fiksasyonlar başlar. Kişisel bir süreçte, diğerlerinden soyutlanmış hissedebilir, kendinizi kaptırabilir,

ya da hiçbir şey olmadığı için depresyona saplanıp kalırsınız. Bir ilişkide, ortaklar birbirlerine ve benzerliklerine takılırlar, birlikte aşırı miktarda zaman geçirirler, sanal olarak birbirlerinin hayatlarını yaşarlar ve kendi gerçekleriyle bağlarını kaybederler.

**şekil 2**bir dalganın tepesini veya bir döngünün dışa taşan yaratıcı aşamasını temsil eder. Bu ister bir birey olarak sizin için, ister bir ilişkinin gelişim süreci için geçerli olsun, bu aşamada bir çeşitlilik, keşif ve materyalizasyon deneyimi meydana gelir. Çıkış başladığında, ego akışı durdurmak ve bunun "hayat böyle" olmasını ister. Kişisel bir süreçte, bu aşamada takıntılar başladığında, kendinizi hiperaktif, bunalmış, yarattıklarınıza bağlı veya kendinize yabancılaşmış hissedebilirsiniz. Bir ilişkide, bu, ortakların görünüşte "farklılıkları" öğrenerek ayrıldığı zamandır. Birlikten uzaklaşıp anlaşamadıkları kutuplaşmış bir çıkmaza girerler, şikayet ve suçlamaya düşerler, partnerlerinin kendileri için doğru olmadığını hissederler ve sonunda kendilerini yalıtılmış hissederler.

Birleşmeye ve farklılığa takılıp kalmak arasında isteksizce gidip geldiğiniz gerçekliklerde, kendinize gereksiz ıstıraplar yaratırsınız. Dalganın "dönüşünü" deneyimlemezseniz, ki bu tipik olarak yaptığınız her şey aniden anlamlı hale geldiğinde, aşamayı uzatırsınız ve bu olumsuzluk yaratır. Akışkanlığa ve hayatın doğal salınım eğilimine odaklanarak, hem kendi yüksek doğanızla hem de başkalarının yüksek doğasıyla ilişki kurmanın dönüştürülmüş bir yoluna geçebilirsiniz. Anahtar, (1) akışın asla durmadığını, (2) dalganın veya döngünün her zaman eğri olduğunu ve bir dönüşe doğru devam ettiğini, (3) döngünün hangi bölümünü fark ederseniz edin, şu anda ihtiyacınız olan kısım olduğunu ve (4 ) döngünün içinde bulunduğunuz kısmı, doğru zamanda bir sonraki aşamasına doğal olarak gelişecektir.

## Bir İlişki Nasıl Uyumlu Bir Şekilde Salınım Yapabilir?

**Figür 3**Dalganın büküldüğü ve sizi ihtiyacınız olan bir sonraki deneyime taşıdığı bir aşamanın sonunda olmanın nasıl bir his olduğunu hatırladığınız, akıştaki bir ilişkiyi temsil eder. Zihniniz tek bir pozisyonda donmaz ve ikisinden birine ya da düşünceye takılıp kalmaz. Bunun yerine, enerji akışına güvenirsiniz, yeni olanın farkına varırsınız, bunun anlaşılması için değerli bir şey olduğunu varsayarsınız ve kendinizi paradoksla ya da her ikisi ile hem de düşünmekle rahat etmenize izin verirsiniz. "Birlikte olmak da ayrı olmak da iyidir. Farklı fikirlere sahip olmak eğiticidir." En muhalif zamanda, partnerinizde sevmediğiniz özelliğin sizde de olduğunu görebilirseniz, "dönüşü yaparsınız" ve ilişkinizin ev frekansına yeniden geçmenin mümkün olduğunu hatırlayın.

İlişkinin en yoğun zamanlarında (sekiz rakamının merkez noktası), partnerinizin sizden ayrı olmasının ve daha sonra neyi yaratmayı ve öğrenmeyi seçtiğini görmenin besleyici ve ilginç olacağını fark ederseniz, kazandınız. Sahiplenici veya güvensiz olmayın. İkiniz de ilişkinin en ayrı noktasındayken (sekiz rakamının dış kenarları), en çok yapmak istediğiniz şeyin "eve gelmek" olduğunu fark ederseniz ve deneyiminizi partnerinizle paylaşmak isterseniz, bkz. nasıl tepki verdiklerini ve ne ekleyebileceklerini, izole veya suçlayıcı hissetmeyeceksiniz.

.. .sendeki kalp herkesin kalbidir; ne bir vana, ne bir duvar, ne bir kavşak var doğanın herhangi bir yerinde, ama bir kan kesintisiz olarak tüm insanların arasında sonsuz bir dolaşım akar, çünkü kürenin suyu tamamen tek bir denizdir ve gerçekten görüldüğü gibi, gelgiti birdir.

Ralph Waldo Emerson

Önceliği ilişkinin ev frekansında kalmak olan, içsel olarak dengeli iki insan arasındaki bir ilişki, ikisinin de nasıl yönetileceğini bildiği ve her ikisinin de takip edebileceği güzel, uyumlu bir dans olabilir. Her ikisi de samimi ve özel olmaktan hoşlanır; ikisi de bağımsız ve sosyal olmaktan hoşlanır. Her ikisi de akışa güvenir ve diğerinden çıkanın onlar için de anlamlı olduğunu bilir. Partnerinizin özellikle dinamik olması gerekiyorsa, doğal olarak onun etkin bir şekilde hareket etmesi için alan tutmak istersiniz. Bir dahaki sefere partneriniz sizi destekliyor. Partneriniz sizi bir şeyle suçladığında, açık sözlü olabilir ve açık yürekliliğe dönüşü kolaylaştırabilirsiniz. Bir dahaki sefere, partneriniz sakin olandır. Bir döngünün karşıt evreleri arasında sürekli olarak dönebilmek, ilişkinizin potansiyelinden çok daha fazlasına erişmenizi sağlar.

***İlişkilerde Başarılı Akışın Formülü***

**Birinci Aşama**

- **1.**Aynı anda diğer kişiye de çekiliyorsunuz çünkü her iki ruhun da odaklanmak istediği konuları sık sık eşleştiriyorsunuz. Çekiciliği, sevgiyi ve hayranlığı deneyimlersiniz.
- **2.**Aşk, daha fazla aşk yolunda olan her şeyi ilişki alanına çeker, böylece temizlenebilir. Her iki insanın da bilinçaltı korkuları yüzeye çıkar. Zıt roller oynuyorsunuz, farklı fikirlere sahipsiniz, birbirinizi suçlayıp cezalandırıyorsunuz, iyi geçinmek ya da ayrılmak için sorunlarınızı bastırıyorsunuz. Bu genellikle tekrar eder, uzar ve çoğu zaman ilişkiyi sonlandırabilir. Başarılı olmak için ilişki, İkinci ve Üçüncü Aşamaya ilerlemelidir.

**İkinci Aşama**

- **3.**İlişkinizin ev frekansına girmeyi, kalplerinizi yeniden açmanın bir yolunu bulmayı ve suçlama veya yansıtma olmadan hissettiklerinizi iletmeyi seçersiniz ("Sen..." ile başlayan tümceler yok).
- **4.**Ortak güvenlik açıklarını arar, yanlış algılamalarınızı anlar ve içinizdeki sağlıksız duygu alışkanlığını tersine çevirmeyi seçersiniz (eşiniz kendi hızında seçer).
- **5.**İlişkide ve diğerinde neye değer verdiğinizi yeniden onaylarsınız, birlikte olma hedeflerinizi yeniden belirtirsiniz ve diğer kişiye değer vermek istediğinizi hatırlarsınız.
- **6.**Daha büyük aşka daha fazla müdahale, şimdi her iki insanın da bilinçaltından

**Üçüncü Aşama**

- **7.**İkinci Aşamayı Tekrar Edin! Aşk korkuyu her yendiğinde, bedenleriniz yüksek frekanslı ilişkiye daha çok alışır ve çok sıkıcı ve zor oldukları için olumsuz titreşimleri seçmeyi bırakırsınız.

---

**Sadece Özetlemek için...**

Dünyanızdaki insanlar sizinle frekans eşleşir ve bir titreşim alanını paylaşırlar. Hayatınızdaki ilişkilerin amaçlarını anlamak büyümenizi hızlandırabilir; diğer insanlar olumlu yeteneklerinizi güçlendirir ve mevcut yaşam derslerinizi anlamanıza, sizi yeni yönlerle tanıştırmanıza veya duygusal yaraları ve sağlıksız duygu alışkanlıklarını görmenize ve temizlemenize yardımcı olur. Korku temelli ilişkilerin çözülmesi gereken belirli sorunları vardır, ancak çok farklı frekanslara sahip insanlar birbirlerinin hayatlarında görünmezler. İlişkiler değişir ya da biter çünkü eşlerin titreşimleri değişir - çünkü ruhlar yeni aşamalara geçer. Birbirinizin ruh gelişimini destekliyorsanız, biten ilişkiler için üzülmenize gerek yok. Yalnız olduğunuzda, hala birçok başka şeyle ilişki içindesiniz; yankılanmayı durdurmak imkansız.

İlişkilerin de bir ev frekansı vardır, bu da ilişkinin daha derindeki amacını ve ortakların dönüşüm süreçlerinin nasıl gelişeceğinin mekaniğini ortaya çıkarır. Bir ilişkide ev frekansından alıp verdiğinizde, sadece her iki kişi için de artış gerçekleşebilir. İlişkiler, genişletilmiş bir kimliği deneyimlemenize yardımcı olur; Kendinizi bir birey olarak düşünmenin ötesine geçersiniz ve kendinizi bir ilişki, aile, grup, kuruluş, ulus ve

insanlık. Başkalarını iyileştirmek için, onlarda, kendinizde algıladığınız duygusal yarayı temizlemelisiniz. Bilinçli duyarlılık ve empati ile daha yetenekli hale geldikçe, bedeniniz ve sezginiz aracılığıyla başkaları hakkında ayrıntılı bilgi edinirsiniz. Bilinçli salınım yapmak için dalga ilkeleriyle çalışarak sağlıksız çatışma ve muhalefet temelli ilişkilerden sağlıklı akış temelli ilişkilere geçebilirsiniz.

### *Ana Frekans Mesajı*

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

İfadelere harcadığınız dikkat miktarıyla doğru orantılı olarak deneyiminiz daha büyük bir boyut kazanabilir. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla "birlikte olun". Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini değerlendirebilirsiniz.

### *RUHUN SEVGİ TÜRÜNÜ UNUTMAYIN*

Derin uyumluluk, ruhtan ruha, aşinalığın rahat rezonansı ile, bir şekilde birbirimizi zaten tanıdığımız sezgisiyle başlar. Biz konuşurken, fikirlerimiz yapboz parçaları gibi birbirine uyuyor, yavaş yavaş ortaya çıkan birlikte yaratılmış bir dünyayı keşfederken, ikimizin de tek başına bilemeyeceği kadar ilginç ve karmaşık bir dünya keşfediyoruz. Romantik kalbi ve fiziksel tutkuyu besleyen şey, iç içe geçmiş ve birbirini uyaran zihinlerimizin heyecanıdır. Son derece rahat olana giden yolu keşfetme arzusu, birbirimizi tanımamızdan önce var gibi görünen akrabalık, yaşam boyu sevginin yakıtıdır. Çünkü gizemli uyumumuzun sebebine ne kadar yaklaşırsak, o kadar geriler ve bizi ortak benliğimizin daha geniş ve daha geniş bir deneyimine doğru çeker.

Zihnimizin uçup gitmesi, içimizde huşu duygularını harekete geçirir - böylesi bir değiş tokuşun karşılıklılığının mümkün olabileceğine, tüm zaman boyunca sürebileceğine dair. Sersemlemiş hissediyoruz, kalplerimiz rahatlama ve derin şükran içinde eriyor ve yeni kendiliğinden değiş tokuşları beklediğimizde kalplerimiz atıyor! Ardından, her hücreye süzülerek, dikkatimiz yavaşlar ve kelimelerin seviyesinin altına iner. konuşamayız; Biz sadece güzellikte teslim olabilir, nüfuz edebilir, birleşebilir ve bayılabiliriz. İşte o zaman

fiziksel çekim ritmi, önce yavaş, sonra aç bir şekilde duyumun birliğini, birliğin duyumunu arayan. Sana düşebilir ve içimde beni ayrı tutan, beni ben yapan bu şeyi bırakabilirim. Biz özgürüz ve birbirimizin özgürlüğünden memnunuz.

Ve gün geçtikçe, kişinin kendisinin ve partnerinin şaşırtıcı özüne olan inancıyla, yakınlık büyür. Kolay nefes alma ritmi ile birbirimizden uzaklaşırız ve ilginç bir şekilde farklılaşırız, sonra yeniden bir araya gelir ve bilgi alışverişinde bulunuruz. Büyüyoruz. Ve birbirimizi tekrar tekrar özgür bırakarak ve birbirimizi arzulayarak, sevginin tüm yönlerini güçlendiren bir güven inşa ederiz. Diğerinden gelen her şey bizi Yuvaya götüren bir rahatlamadır. Bağlayıcı özveri sözleşmeleri değil, daha yüksek gerçeklerin ifadeleri olan yeminler ederiz. Partnerimizin önce bir ruh, sonra bir kişilik olarak görkemine inanmayı taahhüt ediyoruz. Ruhu görmek, aynı öz farkındalığı, diğerinin gözlerinden bakmak, diğerinin sesiyle konuşmak - bu, ihtiyacın sahte çekiciliğini, yanlış suçlama ve reddedilme korkusunu çökertmektir. Soul'u günlük pratiğimiz olarak görmek, çekim ve reddetmeyi tarih öncesi fenomenlere dönüştürür; her zaman birbirimizin içinde olduğumuzu, var olduğumuzu ve olacağımızı biliyoruz.

Bu frekansta yeniden merkezlenmek ve mümkün olduğunca sürekli olarak orada yaşamak için kalp-evin sakin, sıcak havuzunu yaratmaya ve beslemeye yemin ediyoruz. Bu evden ayrılmak acı verici hale gelir, başkası hakkında olumsuz düşünmek, daha da olumsuz konuşmak, daha da korkudan hareket etmek Nefsimize acı verir. Diğeri ise düşüncelerimizi duyar, düşüncelerimizi düşünür, kasılmış duygularımızı hisseder ve mülkiyeti ayırt etmez. Kendimize hizmet etmek için mutluluğu ve neşeyi seçiyoruz. Kendimize hizmet etmek için fiziksel ve duygusal sağlığa bağlıyız. Evet diyoruz! Kendimize hizmet etmek için mümkün olduğunca sık yaratıcılığa ve kutlamaya. Yaptığımız her şey "sevişmek" ve aşkı içimizde canlı hissetmektir. Diğerine hatalarını hatırlatmanın bir anlamı yok; sadece, Benliğimizi neyin işe yaramadığına dair düşüncelere saplanmış halde tutar. Olmayanı görmek, bedenler aracılığıyla sevgiyi getirmek için değerli zamanı boşa harcar.

Şimdi biz kimiz? Repertuarımız, birbirimizin yeteneklerini ve öncü taraflarını içerecek şekilde büyüdü. Birbirimizin soyundan gelmenin, birbirimizin çocukluklarını yaşamanın, birbirimizin yüklerini taşımanın, hatta birbirimizin ölümlerini bile yaşamanın nasıl bir şey olduğunu iliklerimize kadar biliyoruz. Tüm bu ortak unsurları yaşayan ikimiz, her şeyi bir şekilde taşımayı, sindirmeyi kolaylaştırıyor. İstersek daha hızlı hareket edebiliriz. Veya daha yavaş! Biz geliştikçe yeni bakış açıları geliyor. Şimdi daha çok melekler gibi miyiz? Benliğimizde rahatlarken, doğal olarak daha fazla yaşamı dahil etmeye, daha fazla insanı bizimle bir aile sevgisine davet etmeye ve daha da büyük bir kalp-ev ile tanımaya ulaşırız. Birbirimize sahip olmayız ya da birbirimizi kavramayız; güven ve takdir, seyahat ettiğimiz geniş beyaz yolu döşer.

# 8

# Lüks Çözümler, Seçenekler ve Planlar Bulma

Var olan bir paradigmayı değiştirmek için sorunlu modeli değiştirmeye çalışmazsınız. Yeni bir model yaratırsınız ve eskisini geçersiz kılarsınız.

**P**atrick, algıya hayran olan kurumsal bir eğitmen ve danışmandır. Beş yaşında olduğunu ve bir kitaba baktığını ve aynı zamanda odanın diğer tarafında açık bir deliğin farkında olduğunu hatırlıyor. Buna "Tanrı'nın gözü" adını verdi ve aynı anda hem kendi bedeninde olmayı hem de kitabıyla kendine bakan Tanrı'nın gözünün içinde olmayı deneyimledi. Hayal gücünden gelmiyor, dedi, ama fiziksel, gerçek hissetti. Bugün, şirketlerle çalışırken, Patrick'in birçok konumu ve olasılığı aynı anda hissetme, her şeyin nasıl bir araya geldiğinin ve farklı değişken kombinasyonlarının nasıl çalışacağının bir resmini görme konusunda esrarengiz bir yeteneği var - neredeyse anında.

"Sanki merkezimden kocaman bir boya fırçası çıkıyor ve geniş bir yay çiziyor, bütün bir panoramayı çiziyor. Bir nevi 'video-kement-enerji akışı', bir enerji filmi gibi! Önce bir bilme olarak gelir, sonra 'orta-bilinç' düzeyinde resimlere dönüşür. Kalıbın akışını ve farklı şeyler olursa enerjinin nasıl değişeceğini, bunun için her bir kişinin ne tür niyetler taşıması gerektiğini hissediyorum.

çalışmak ve hatta birisi uygunsuz olduğunda bile. Bir değişken değişirse, tuvalin tamamı kendini ayarlar. Bazen katılımcılardan birinin nasıl hissettiğini anlayabilir ve sürecin nasıl çalışacağını düşündüğünü çabucak anlayabilirim, sonra bunu vücudumun bildikleriyle karşılaştırabilirim ve sürecin nüanslarını nasıl ileteceğimi bilirim."

Patrick'in hikayesini seviyorum çünkü sorunları çözerken ve planlarken enerji ve bilinçle çalışmanın yeni bir yolunu örnekliyor. Akıştadır, tesadüfi hizalanmalara ve kendiliğinden seçimlere açıktır ve sürecin kendi zekasına sahip olmasına izin verir. Empatiden korkmaz, görünmeyen alemlerle kolayca çalışır, enerjiyi okur, açık tutar, çok erken cevap vermeye çalışmaz, mantığının yanı sıra sezgi ve duyarlılığının da onu bilgilendirmesine izin verir. .

## Yeni Bir Titreşim Problemi Çözme Yöntemi Hayatınızı Kolaylaştırabilir

Kendinizi titreşimli olarak görmek ve frekans ilkeleriyle çalışmak, çözümlere, planlara ve hedeflere ulaşma şeklinizi değiştirir. Cevap bulmanın bu yeni yolunda, egonun kriterlerine değil, ruhun kriterlerine göre kararlar veriyorsunuz ve her kararı vermek için yalnızca kendinize bağlı değilsiniz. Artık durumları yalnızca iyi/avantajlı veya kötü/sorunlu olarak tanımlamıyorsunuz. Sorunları çözmenin eski yönteminde, bir sorunu izole ettik, akışı durdurduk ve tüm dikkatimizi onu daha çok sevdiğimiz bir şeye dönüştürmeye odakladık. Verileri ve görüşleri topladık, hepsini analiz ettik, verileri geleceğe yansıttık, cevabımızı seçip uyguladık ve ardından sorunu listemizden işaretledik. Tamamlandı! Bir sonraki günü. Hedef belirleme ve planlar yapma konusundaki eski düşünce tarzı, bir vizyon edinmeyi içeriyordu - bazen ilham, bazen başka bir fikrin akıllıca bir uzantısı ve bunun gerçekleşmesi için atılması gereken adımları analiz etmek. Daha sonra, yol boyunca sorunları aşmak için zihinsel cesaret ve irade kullanarak bu plana kalın ve ince bir şekilde bağlı kaldık. Problem çözen ve planlayan savaşçılardık!

Dönüşüm sürecinde farkındalığınız bir kez açıldığında, herkesi ve her şeyi içinizde, o anda, bağlantılı ve işbirlikçi olarak görürsünüz. Cevaplar tam orada, kaynaklar ihtiyaç duydukça ortaya çıkıyor ve hayatın sizi her zaman daha iyiye doğru nasıl hareket ettirdiğini görüyorsunuz. Sorunlar, dikkatinizi durduran şeylerden, dikkatinizi yeni bir bakış açısına çeviren şeylere dönüşür. Sezgi Çağında, sorunları çözmek, bir sonraki adımda ne olacağını görmek için enerji akışına ve kollektif bilince danışmak anlamına gelir. Karar vermek, ev frekansınızla ve ilişkilerinizin ve grup katılımlarınızın sıklığıyla neyin yankılandığını seçmek anlamına gelir. Hedefler, planlar ve stratejiler taşa oyulmamıştır, ancak uyum içinde kalmanız gereken organik, sürekli gelişen holografik bir filmin parçasıdır. Plan yapmak, daha yüksek frekanslı enerji akışlarına uyum sağlar ve daha karmaşık alanlarla birleşirsiniz, sonra genişleyen alanda ne olmak istediğini fark edersiniz. Üst sınıf çözümler bulma kriterleri - daha yüksek frekanslarda yankılananlar - çok daha fazla bir sonucun ruhun akışını serbest bırakıp bırakmadığı, frekans ilkeleriyle uyumlu çalışıp çalışmadığı ve iki taraf için sadece "kazan-kazan" olmayan deneyimler üretip üretmediği ile ilgili hale gelir. ama "kazan-kazan-kazan"—katılan herkesin yararına.

Muhtemelen bu karmaşık dünyadaki sorunları çözmemize izin verecek olan sadece sezgisel sıçramadır. Bu, insanın bilgisayara göre en büyük avantajıdır.

-

## Kaderinizi Bulmak, Ruhun Tek "Sorununu" Çözer

Genel olarak problem çözme ve planlamanın arkasındaki frekans ilkelerini keşfetmeden önce, ruhun tek "soruna" ve çözümü için stratejiye bakalım. Ruhun sorunu şudur: Ayrılık algısından birlik deneyimine geçmenize nasıl yardımcı olabilirim? Ne de olsa sorunlara neden olan ayrılık deneyimidir, bu yüzden ruhun sorunu çözüldüğünde, diğer tüm sorunları ortadan kaldırır. Ruhun ayrılığa çözümü, kaderinizi ortaya koyarak ve onu tam olarak yaşamanıza yardımcı olarak birlik-algısını göstermektir. Kaderiniz, sınırsız yeteneklerinizi keşfettiğiniz ve en çok zevk aldığınız şeyi yaptığınız en yüksek frekanslı yaşamınızdır. Kader ile uyumlu enerji akışını, mükemmel zamanlamayı ve Birliğin size nasıl sağladığını ve attığınız her adımı nasıl yönlendirdiğini deneyimlersiniz. Problemler ruhunuzdan gelen mesajlara dönüşür ve problem çözme basitçe "yaşamaya" dönüşür. Hayatın ihtiyacınız olanı getirmek için mükemmel bir şekilde çalıştığını, geleceği kontrol etmeye çalışmanın zaman kaybı olduğunu anlıyorsunuz. Ne kadar ruhun olursan, hayatın o kadar kaderin olur.

Zaman ve mekanda bir birey olduğunuz için, bedeniniz belirli bir mercek türüdür ve doğal olarak, enerjiyi belirli bir şekilde dünyaya süzmek için inşa edilmişsinizdir. Belki de filtreniz enerjiyi mimariye, güzel mücevherlere veya çocuklar için öğrenme deneyimlerine veya karmaşık organizasyonlara dönüştürür. Belki bir amaç uğruna bir elçi olarak uluslararası seyahat etmek ya da toprağı sevmek ve güzel yiyecekler yetiştirmek için yaratılmışsınızdır. İnşa ettiğiniz şeyi yaptığınızda, kaderi deneyimlersiniz ve bu bir birlik deneyimini hızlandırır. Kaderin, tam olarak içine girdiğinde, sana en değerli rüyanın verildiğini hissettiriyor: Yani bunu yapacağım mı? Sorunlar? Hangi sorunlar? Bunu yapacağım! Yakında tüm sorunların gizli amacının, yanlış algıları düzeltmek, görüşünüzü temizlemek ve kaderinizi yaşayabilmeniz için sizi aydınlatmak olduğunu göreceksiniz.

Bir sorun, elinizden gelenin en iyisini yapma şansınızdır.
Dük Ellington

## Sorunları Görme Şeklinizi Değiştirebilirsiniz

Kader, bir dizi sıradan sorunla yüzleşerek ve onları birer birer tıkanıklıklardan fırsatlara ve rehberliğe dönüştürerek adım adım yürüdüğünüz bir şeydir. Şu andan itibaren her sorunu ele alırken, ruhun amaçlarını araştırın. Senin ruhun

doğrudan deneyimlerden öğrenebilmeniz için durumlar yaratır; örneğin paraya sahip olmak değil, yarattığınız deneyimler ve paraya sahip olup olmayarak öğrendiğiniz derslerle ilgilenir. Bir problem fark ettiğinizde ve kendinize baktığınızda, kendi enerji akışınızı durdurduğunuzu göreceksiniz. Niye ya? Ruhunuz, tam olarak deneyimlemediğiniz bir şeyi veya hayatın işleyişi hakkında yanlış bir algıya sahip olduğunuz bir yeri gösteriyor. Çoğu zaman, bir sorun, dikkatinizi yaşamanız gereken bir deneyime yöneltmektir. Bu nedenle, sorunlu durumu değiştirecek bir strateji veya eylem aramak yerine, ruhunuzun neyi fark etmenizi istediğini görmek için duruma gevşemeyi deneyin.

Örneğin, Nancy'nin patronundan daha fazla sorumluluk ve para isteme konusundaki yüksek kaygı düzeyi, gerçekten şirketten ayrılma ve bağımsız bir danışman olma arzusuyla ilgilidir. Harry'nin apartman kompleksindeki, sigara dumanı yatak odasına giren komşulardan duyduğu rahatsızlık, gerçekten de kendi evine sahip olma hakkını hissetme ihtiyacıyla ilgilidir. Joan'ın kalıcı bronş enfeksiyonu, kocasının ölümüyle ilgili derin kederine bilinçaltında erişmesinin bir yolu. Bu insanlar, sorunlarını yeni kavrayışlara giden basamaklar olarak kullanarak, ruh ifadelerine ve kaderlerine müdahaleleri temizleyebilirler.

Zihniniz bir sorun üzerinde durduğunda, çözüm ararken aşağıdakilere dikkat edin:

**1. Sorunu yeniden çerçevelendirin, böylece yararlı olduğunu görün.**Bunu yaparak, direncin neden olduğu baskıyı ortadan kaldırır ve çözümlerin ortaya çıkması için alan açarsınız. Ayrıca, sorunu yalnızca fiziksel, duygusal ve zihinsel dünyaların değil, önce ruhunuzun bir işlevi olarak görün. Sorunun iç dinamiklerini düşünmeye başladığınızda, ev frekansınıza odaklanmayı unutmayın. Bu, anlayışı çok daha hızlı bulmanıza yardımcı olur.

**2. Sorununuz gerçekten bir soru. Soru, ruhunuzun yaşamanızı istediği bir deneyimi keşfetmenize yardımcı olur.**Sorununuzu, sevmediğiniz bir gerçekliğe kilitleyen statik bir ifadeye dönüştürmek yerine - "Yeni bir arabaya ihtiyacım var ama bunu karşılayamam" - onu, ruhunuzun deneyimi hakkında içgörüler ortaya çıkaran bir veya daha fazla soruya dönüştürün. sizin için kolaylaştırmaya çalışıyor. Sorular hareket yaratır. Yeni bir arabaya sahip olmak bana nasıl bir deneyim kazandıracak? Yeni bir arabanın sağlayacağı yenilenmiş güvenlik, özgürlük ve güç duygularını deneyimleyerek hangi içsel dersi öğreneceğim? Dünyada daha fazla dolaşmak ve yeni yerlere gitmek konusunda kendime daha fazla güvenmek için şu anda ne deneyimleyebilirim?

**3. Problemi önce kendi içinizde, hayal gücünüzle çözün.**Gerçek bir araba almak için beklemek zorunda değilsiniz. Kendinizi yeni bir araba sürerken hayal ederek, hızlanmanın gücünü veya yeni bir motorun güvenilirliğini veya yüksek benlik saygısı ve gururunu hissederek, ruhunuzun yaşamanızı istediği deneyimi yaşıyorsunuz. Özellikle hayal kurarken tüm duyularınızı kullanırsanız, vücudunuz deneyimin gerçek olduğunu fark edecektir. Şimdi, pozitif karakter özelliklerinin normal olduğu, gerçekten özgür olduğunuz ve iyi ve bol hissetme hakkınız olduğu ruhun gerçekliğine gelmek için kendinizi güçlendirdiniz. Hayal gücünüzde yeni bir araba sürme deneyimi, kaderinizi yaşamanın nasıl bir şey olduğu hissine geri dönmenize yardımcı olur.

**4. Sorunun işaret ettiği iç deneyime sahip olduğunuzda, dış fiziksel sorun hızla çözülebilir.**Yeni bir araba almanız durumunda, kendinize güvenen enerjiyi ve yeni bir arabanın sizin için neleri kolaylaştıracağını keşfetme arzusunu hissettiğinizde, yüksek ücretli bir freelance projeye başlayabilirsiniz.

ya da bir arkadaşınız bir spor araba alıp sedanını satmaya karar verebilir ve size harika bir fiyata verecektir. O zaman hayali deneyimi fiziksel gerçekliğe dayandırabilir ve bir hayat dersini tamamlayabilirsiniz.

Bazen sorunlar yanlış bir yönün işaretleridir ve ruhunuzun yaşamanızı istediği deneyimi yaşar yakalamaz "semptom" ortadan kalkar. Belki vücudun ağrımaya başlar ve bir şeylerin çok yanlış olduğunu düşünürsün. Doktor hiçbir şey bulamıyor. Sorunun içinde rahatlarsanız, vücudunuzun sadece daha fazla hareket etmek istediğini görürsünüz. Akşam yemeğinden sonra yürümeye başlarsınız ve ağrı geçer. Ruhun, bir sonraki büyüme seviyenize ulaşabilmeniz için daha fazla enerji iletebilmesi için bedeninize ihtiyacı vardı ve bu şekilde dikkatinizi çekti.

**5. Sorunlar her zaman dalganın bir "dönüşünü" ve kaderinizle ilgili yeni bir titreşimi gösterir.**Ruhun ortaya çıkarmaya çalıştığı şeyi gördüğünüzden emin olun. Kendinize sorunun sizi işaret ettiği deneyimi verdiğinizde, hangi yeni yöne bakıyorsunuz? Bundan sonra ne olmak istiyor? Ruhun daha büyük amacı nedir? Bu sorunu çözmek, yeni, genişletilmiş olasılıklara açılmanıza nasıl yardımcı oldu?

**6. Aynı anda birçok sorun ortaya çıkarsa, genellikle tek bir temel tema vardır.**Engellerin biriktiği ve sorunların daha fazla sorun doğurduğu zamanlar vardır. Kendinizi jinxed hissedebilirsiniz. Muhtemelen bilinçaltınızda ortaya çıkan ve uğraşmaya direndiğiniz çok büyük bir sorun olduğundandır ve ruhunuz size açıkça bunun icabına bakmanın zamanının geldiğini söylüyordur. Her kaçış yolu engellendi. Küçük şeyler bile yanlış gidiyor. Bu, yüzeye çıkma sorununun ev frekansınızla son derece uyumsuz olduğunun bir işaretidir. Her şeyi çözmeye çalışmamak en iyisi, durup daha derin gerilimleri ve soruları hissetmek. Her zaman yaşamak zorunda kalacağınızdan korktuğunuz deneyim nedir? Hangi deneyimi umutsuzca yaşamak ve normal olduğunu bilmek istersiniz? Temel sorunu serbest bırakmak, çoğu zaman birçok sorunun tek bir eylemle çözüldüğü bir koşul yaratacaktır.

**7. Çok sıradan sorunlar bile ruhunuzun rehberliğini içerir.**Yazıcımın silindirinde çıktılarda beyaz noktalar oluşturan bir miktar leke var. Bitkiler çok kuru. Yazarken bilgisayarım kendini kapatmaya başladı ve güç kaynağının değiştirilmesi gerektiğini keşfettim. Bunların her biri, ruhumun fark etmemi istediği içimdeki bir şeyin simgesidir. Daha parlak yazma yeteneğimi engelleyen eski bir algılama şekli var mı? Daha fazla duygusal beslenmeye ihtiyacım var mı? İyi bir iş çıkarmaya devam edebilmem için durmam, dinlenmem ve gençleşmem gerekiyor mu? Ruhum bu "sorunlara" sorunsuz bir şekilde eğilmemi istiyor; Her şeye sevgiyle dikkat etmeliyim, onu ideal durumuna geri döndürmeliyim. Bunu yaparken kendime kendi ideal durumumu hatırlatıyor ve kaderime göre yaşadığımı bir kez daha teyit ediyorum.

Evet, dünyada sorunlar olduğunu görüyoruz. Ama biz, insan kalbi tarafından harekete geçirildiğinde her şeyi düzeltme gücüne sahip olan evrensel bir güce inanıyoruz. Aşkın ilahi otoritesi budur: Kalbi yenilemek, milletleri yenilemek ve nihayetinde dünyayı yenilemek.

## Sezgi Çağında Çözümler Nasıl Hissediyor?

Sezgi Çağında, çözümler daha eksiksiz bir varoluş biçiminin ifşaları haline gelir. Gizli veya ikincil faktörlerin ve yeteneklerin ana şey haline geldiği, yaptığınız her şeyin bir amacı olduğu ve her yönü mutlu oynarken birlikte örüldüğü, aklınızın asla düşünemeyeceği kadar mükemmel bir eylem yolu ortaya çıkarabilirler. rol. Carmen, kız kardeşlerini şiddet uygulayan bir babadan koruyan sorumlu en büyük çocuk olarak büyüdü. Güçlü ve başarılı olmayı öğrendi ve kendini harika bir yaşam tarzıyla ödüllendirecek kadar servet gösterdi. Gülerek kendine "hazcı" diyor. Yine de işinin çeşitli dallarında iyileştirme ve kurtarmaya odaklanıyor. Onun sorunu, kendini sıkışmış ve çok ciddi hissetmesi ve farklı bir hayat istemesidir. Mantıklı aklı şu cevabı buldu: "İnsanları güçlü olmaları ve kendilerini tam olarak ifade etmeleri için güçlendirmem gerekiyor." Bu, bugüne kadarki sürecinin mantıklı bir uzantısıydı, ancak ruhunun bir çocuk olarak asla kutlanmayan niteliklerinin çoğunu dışarıda bıraktı.

Yeni hayatının gerçek yönünün, güzellikten ve yüksek kaliteden zevk alma yeteneğiyle ilgili olacağını hissettim ve ihtiyaç duyduğu her şeyi bu kadar zahmetsizce gerçekleştirebildiği için, bunun başkalarına ne kadar kolay olabileceğinin bir modelini bulaşıcı bir şekilde iletebilirdi. Sadece insanların etrafında olarak, onları sevip takdir ederek, onların burada ne yapmak için geldiklerini ve bunu nasıl yapabileceklerini hatırlamalarına yardımcı olabilirdi. Başkalarını kurtarmak ya da korumak için hiçbir çaba ve ihtiyaç olmayacaktı. Carmen, "zorunluluk" duygusunu ortadan kaldırarak, maddi dünyanın zevklerinden keyif almanın ruhsal bir şey olduğunu ve dünyayı sevdiğini, insanları sevdiğini ve herkesle oynamak istediğini görebiliyordu. Yeni bir tür para koçu olmaya ve insanlara para kazanmanın ne kadar eğlenceli olduğunu göstermeye karar verdi.

Sezgi Çağı çözümleriyle, en iyi, en doğal cevap, ruhun odaklandığı ihtiyacı mükemmel bir şekilde karşılayarak uzayda ortaya çıkar ve genellikle iyi bir şekilde şaşırtıcıdır. Sorunlar, sadece ruhunuzdan gelen rehberlik ve yön değiştirme ihtiyacını gösteren navigasyon cihazlarıdır. Çözümler genellikle kişiliğinizin şaşırtıcı kısımlarını ve garip değişken kombinasyonlarını kullanır, onları hiç beklemediğiniz anda mucizevi şekillerde ortaya çıkar, aynı anda birkaç sorunu çözer ve sizi şaşkınlık içinde gülümsetir.

## BİR SORUN DEVAM EDİYOR BİR SORUN DÖNÜŞÜMÜ NE ZAMAN: NE ZAMAN:

- Durumu kötü olarak değerlendirir ve akışı durdurursunuz.
- Bunu bir gerçeğin ifadesi haline
- Ruhun nedenlerini arıyorsunuz: ne öğreniyor ve deneyimlemeye çalışıyorsunuz?
- Bunu doğal bir dönüm noktası, seçim noktası veya yaklaşan rehberlik ve vahyin göstergesi olarak

direndiğin bir duruma kilitlen.
- Sorunun sizi hedeflediği temel deneyimden kaçınırsınız.
- Son cevabı arayarak çok ileri atlıyorsunuz.
- Ruhunuzun niyetiyle uyuşmayan bir gündeminiz var.

- Daha derin bir kavrayış elde etmek için onu bir soruya veya bir dizi soruya dönüştürürsünüz.

- Önce belirtilen deneyimleri yaşayarak ve ruhla uyumlanmanın yakında faydalı bir çözüm sunacağına inanarak akışı devam ettirirsiniz.

## Bunu dene!

### *Çözümün içinde rahatlayın*

Sizi etkileyen bir problem düşünün. Bunu aklınıza getirirken, bunun kendinizin merkezinde derin bir yerden nasıl yükseldiğini ve önünüze nasıl yansıdığını hissedip hissedemeyeceğinize bakın. Bilinçsiz varsayım, çözümün "orada" bir yerde olduğu ve sizin onu aramanız, yoksa size gelmesi gerektiğidir. Bunun yerine rahatlayın ve öngörülen sorunun yeniden başladığı yere dönmesine izin verin; farkındalığınızın, içinizde "sorun" diye bir şey olduğunu ilk fark ettiğiniz yere geri dönmesine izin verin. Orada biraz oturun; çözüm aynı noktada var. Kendinizin bunun farkına varmasına izin verin. Akla gelecek ve muhtemelen basit ve açık görünecek. Sorun ve çözüm, ruhunuzun yaşamanızı istediği bir deneyim olarak birlikte var olur.

## Nasıl Karar Verirsiniz?

Kararlar genellikle şu şekilde görülür: A, B, C yapın veya hiçbir şey yapmayın. Seçeneklerinizi düşünürken, karar verme şu şekilde olabilir: Ben A yaparsam, bu kötü şey olur ve bu iyi şey olur. B yaparsam, o kötü şey olacak ve o iyi şey olacak. En iyi ve en az kötü olan seçenek hangisidir? Kişisel önyargılara dayalı ani bir karar vermek istemezsiniz, bu nedenle veri toplar ve analiz eder, her seçeneğin artılarını ve eksilerini tartar ve seçenekleri bir zaman çizelgesinde sezgisel bir geleceğe yansıtırsınız. Yalnızca zihin alanında tutulduğunda, bu kafa karıştırıcı ve felç edici hale gelebilir. "Nerede emekli olacağız?" Bir yerde su sıkıntısı var ama çok sayıda sanatçı var. Birinde var

doğa ama fazla kültür yok. Harika üniversite şehirleri var ama sağlığınızı olumsuz yönde etkileyecek yüksek rakım var. Yardım! Politika ve organizasyonlarda, elbette, kararlar çok daha karmaşıktır, ancak sorunlar hala birçok insanın kolektif ruh ihtiyaçlarını içeren daha küçük sorunların takımyıldızlarıdır. Bir problemin sözde zorluğuna rağmen baskı altında hissetmeyi reddederek ve ilk önce ev frekansınızın sakin iç dünyasına odaklanarak - hayatın basit olduğu yerde - duyarlılığınızı, karmaşık durumları bile doğru perspektife yerleştirecek içgörüler bulmak için kullanabilirsiniz.

Bir paradoksla karşılaşmış olmamız ne güzel. Şimdi ilerleme kaydetme umudumuz var.

Niels Bohr

Sophia'nın devlet sözleşmeleriyle desteklenen şirketi, kesintiler nedeniyle işlerini kaybetmeye başladı. İlk kez, yıl sonu bütçelerini yapmadılar. Ne yapalım? Sınırlı işten çıkarmalar, maaş zammı yok ve kalan daha az çalışan için artan iş yükleri mi? Herkes için maaş kesintisi mi? Bütün bir programı ve onu çalıştıran çalışanları mı kestiniz? Yoksa ailesine ayıracak vakti olmayan yorucu bir programla çalışırken yeni gelir kaynakları geliştirmek için çabucak kaynak toplayabilir mi? Diğer insanların yaşamları etkilendiğinden, Sophia tam bir seçim özgürlüğüne sahip olmadığını hissetti. Sorumlu olmak zorundaydı. Bir boğaza tutulmuştu: on yıllık bir başarı kalıbı vardı ve yine de tam olarak farkına varmadan, Sophia'nın iç planı - düşüncelerinin, duygusal ihtiyaçlarının, hayallerinin ve ruh güdülerinin kalıbı - değişiyordu. Ruhu, onu şirketi için yeni bir iş ve yeni bir modele yöneltiyordu. Sorunu ve yürek burkan kararları, kendini nasıl ifade ettiğini yeniden değerlendirme zamanının geldiğini bilmesine yardımcı olmak için oradaydı, ancak ruhunun durumu yarattığını tam olarak göremiyordu çünkü fiziksel drama çok büyüktü ve acil günlük sorunları çözüyordu. dikkatinin çoğunu alıyordu.

Onu ev frekansına dalmaya, başarısız olmak istememekten veya insanları hayal kırıklığına uğratmamaktan kaynaklanan korkuları askıya almaya ve gerçekte kim olduğunu kontrol etmeye teşvik ettim. Kendiliğinden, başlangıçta işine girmesine neden olan sevdiği her şeyi listeleme fikri aklına geldi. On yıl önceki heyecanı ve hedefi, kendi eyaletinde türünün en büyük şirketini kurmaktı. Artık bu amacına ulaştığına göre, aslında daha fazla yaratıcı düşünme, eğitim programları tasarlama ve diğer profesyonellere tavsiye verme özgürlüğünü, çalışanlara binmek ve devlet denetimleriyle uğraşmak yerine istediğini gördü.

## İç Planınızı Ayarlamak için Zaman Ayırın

Biz konuşurken bazı ilginç bilgiler ortaya çıktı. İlk olarak, sürecin onun için kişisel olarak ne olduğunu görmek için biraz nefes alma odası açarak - bir ateş olmak yerine.

yangını söndürmek için acele eden kamyon—Sophia, kendi titreşiminizi değiştirdiğinizde, dünyanızdaki her şeyin paralel bir şekilde değiştiği fikrini düşünebilir. İşletmenin belirli bir yönde daha fazla büyümek istememesinin ardındaki gizli amacı görebiliyordu. Korkudan ruhunun istediğini hissetmeye geçerse, büyük çözümlerin - büyülü çözümlerin- ona görünme şansının daha yüksek olduğunu anlayabilirdi. Onu neyin heyecanlandırdığını düşünürken, şirketine yeni bir hayat verecek yeni bir yön hakkında cezbedici bir sezgiye sahipti. Fırsatların her zaman olduğu gibi kucağına düşeceğini hissetti. Ve sağladığı hizmetler yeni trendler nedeniyle modası geçmiş olduğundan, büyük sözleşmelerinin bir yıl içinde gerçekten öleceğini sezdi. Şirketi bir düşüş yaşayacaktı, ancak çabucak düzelecekti.

Gelecekteki kararları verirken beynimizin mantıksal bölümünün bize rehberlik ettiğine inansak da, araştırmalar, tıpkı hayvanlar gibi insanların da gelecekle ilgili kararlar almak için duygularını ve sezgilerini kullandığını gösteriyor.

Lynne McTaggart

Sophia'nın iç planının nasıl değiştiğini düşünmek için harcadığı az zaman, hayatında sağlıklı bir enerji akışını yeniden kurdu. Şimdi ilham hareket ediyordu ve yeni gelişmeleri dört gözle bekliyordu. O anda yeni işin nasıl görüneceğini bilmesine gerek yoktu, ama bu konuda rahat hissetmek ona hayal gücüyle meşgul olması için daha fazla alan ve özgürlük verdi. Denetçisiyle görüşebildi ve bir kemer sıkma dönemi olacağını bilerek, ona hizmet eden çalışanların diğer alanlarda çalışmak üzere eğitilebilecekleri şekilde, büyük sözleşmenin sonuna yavaş yavaş hazırlanmak için bir plan tasarladı. . Nihai çözümün, büyük bir acil kararla değil, bir dizi kararla geleceğini biliyordu. Her karar, onun için en gerçek olanın, ana frekansına en uyumlu olanın çekirdek titreşimini taşıyacaktı. Bu şekilde, organizasyonu ve çalışanları onunla uyum içinde kalmak için gelişecekti. İşini daha doğru bir vizyondan yeniden yaratacaktı.

## Bunu dene!

### *İç Planınızı Güncelleyin*

Hayatınız rahat veya rahatsız olabilir; her iki durumda da, sürekli olarak geliştiği için iç planınızın en son versiyonuyla bilinçli olarak güncel olmayabilirsiniz. Ruhunuzun bundan sonra ne yapmanızı istediğini anlamak için, aşağıdaki sorulara cevaben aldığınız ilk izlenimleri yazın:* Hayatınızda daha öncekilerden kaymasına izin verdiğiniz bir rüya var mı? Şimdi hala ilginizi çekebilecek daha güncel bir versiyonu var mı?

- Her zaman başaracağınızı düşündüğünüz, ancak gerçekte artık ona evli olmadığınız bir yaşam hayaliniz var mı? Bırakıp taze alan açarsanız, bunun yerine kendinizi ne yaparken görüyorsunuz?
- Hayatının neresinde sıkıldın? Hangi fikirler ve meraklar bilincinizin kenarlarını gıdıklıyor ve sizi daha fazla dahil olmaya çağırıyor?
- Bir eylem planı veya bir hedef gerçekten tamamlandı mı? Bırakıp taze alan açarsanız, bundan sonra kendinizi ne yaparken görüyorsunuz?
- Yaş veya finansal kaynaklar sınırlayıcı faktörler değilse ve bir başkası sizin için yeni bir gerçekliği kolaylaştırmaya yardımcı olduysa, hangi alternatif varoluşu keşfetmek isterdiniz?

Bu sorular, yeni fırsatların ortaya çıkmasına izin verecek kadar zihninizi açabilir. En güncel iç planınızla uyum sağlamanın en önemli kısmı, değişimi ve yeni fikirleri memnuniyetle karşılamak, ardından sizi neyin büyülediği, neyin coşku ve bağlılık ürettiği ve neyin kendinizle gurur duymanızı sağladığı konusunda her an özgün seçimler yapmaktır.

## Seçeneklerinizi Bilinçli Duyarlılıkla Tartın

Daha yüksek bir kişisel titreşimin önündeki engelleri kaldırdıkça, dünyadaki çok çeşitli titreşimlerin daha fazla farkına varırsınız. Ayrıca kaç seçeneğiniz olduğunu da görüyorsunuz - arkadaşımın üç yaşındaki kızının geçen gün ona bir şey yapmasını söylediğinde söylediği gibi: "Ama seçeneklerim var!" Şimdi hepsini gördünüz, ne yapacağınıza nasıl karar veriyorsunuz? Sophia'nın ilerleme şekli doğruydu; verdiği her kararda derin gerçeğini kontrol etme taahhüdünde bulundu. Şimdiki anın bir filtre görevi görmek için harika gücünü hatırlamak önemlidir: Her an sadece bir fikri düşünmeniz yeterlidir ve o boşlukta onu tam olarak hissedebilirsiniz. Aslında, İçsel Algılayıcınızdan ihtiyacınız olan seçenekleri ve fikirleri ihtiyaç duyduğunuz sırayla getirmesini isteyebilirsiniz. Bu şekilde, kafa karıştırıcı veriler labirentinde adım adım yolunuzu kolayca seçebilirsiniz.

Seçeneklerinizi tartmanın bir kısmı, gerçeği ve endişe sinyallerinizi ve size sunulan şeydeki içgörü ve anlam katmanlarını fark etmek için bilinçli duyarlılığınızı kullanmaktır. Örneğin, birisi size belirli bir eylem planı yapmanızı önerebilir, ancak ince hassasiyetiniz size cevabın yeterince tamamlanmadığını söylüyor. Daha fazla bilgiye mi ihtiyacınız var? Daha derin bir bakış açısı mı? Çözümde önemli bir adım eksik mi? Bu, birkaç kişinin bakış açısına uyacak daha büyük bir çözümün tek parçası mı? Aslında içgüdüsel düzeyde bilinçli olarak fark ettiğinizden çok daha fazlasını biliyorsunuz. Bu ince bilgiyi bilinçli hale getirmeye çalışırsanız, karar verme sürecinizi kısaltırsınız.

**Bunu dene!**

***Bilinçli Duyarlılık Karar Vermenize Nasıl Yardımcı Olur?***

İnce anlam katmanlarını nasıl fark ettiğinize dikkat edin. Aşağıdakilerin her birini sessiz, ortalanmış bir yerden hissedin ve duyarlılığınızın, buna uygun bir "derin rahatlık" duygusuyla karar verebileceğiniz devrilme noktasına gelmenize nasıl yardımcı olduğunu görün. Örneğin, yeni bir iş teklifi almak sizin için doğru olmadığında midenizin çukurunda bir düğüm yaşayabilirsiniz. Bir şeyin acilen söylenmesi veya yapılması gerektiğinde, vücudunuzun bazen zihninizden bağımsız hareket ettiğini görebilirsiniz. Duyarlılığınız aşağıdakilere karar vermenize nasıl yardımcı olur:

- Bir çözüm "zarif" mi ve aynı anda birkaç sorunu çözecek mi?
- Bir yanıt yeterince derine inmiyor mu yoksa önemli bilgiler mi eksik?
- Bir eylem yolu yanlış mı yoksa başarısızlık veya tehlike olasılığı yüksek mi?
- Bir durum zorlama mı yoksa zamanlama kapalı mı?
- Ne zaman harekete geçmeli? Ne zaman beklemeli? İlk önce ne yapmalı? İkinci? Üçüncü?
- Ne zaman bir şeyi sorun haline getirmeli veya sırtınızdan yuvarlanmasına izin

Bilinçli duyarlılığınızla ne kadar çok çalışırsanız -ve bu, vücudunuzun size verdiği çok incelikli sinyalleri tam olarak belirlemek anlamına gelir- üst sınıf çözümler bulmak ve doğru kararlar almak o kadar kolay olacaktır.

## Doğal Dalga Hareketini Kullanarak Hedefler Planlayabilir ve Belirleyebilirsiniz

Bedeninizdeki enerji o kadar çok hızlanıyor ki, değişim ve evrim artık fiziksel formdan daha istikrarlı hale geliyor. Fikirler artık iyi bir şekilde kilitlenmiyor ve bir kez belirlendikten sonra bir çözüm sadece kısa bir süre sürebilir - bazen aylar ve yıllar yerine günler. Şöyle düşünün: her saniye bir seçim yapıyorsunuz. Şimdi kalk, şimdi ye, sola git, sağa git. Bu arada, herkes de seçiyor. Seçimleriniz diğer insanları etkiler; onlarınki seni etkiler. Herkesin aynı anda oynadığı inanılmaz derecede karmaşık bir holografik video oyunu gibi aynı anda gelişen devasa bir seçimler kümesi. Bir yıl önce yaşam planım, seminerler vermek için kapsamlı bir şekilde yurtdışına seyahat etmeyi içeriyor olabilir, ancak şimdi başka biri bu pozisyona taşındı ve dünyanın bunu yapmama ihtiyacı yok. Bunun yerine, daha fazla kitap yazmam için "bizim" bana ihtiyacımız var.

Olaylara bakış açınızı değiştirdiğinizde, baktığınız şeyler değişir.
Maksimum Planck

Bugünü planlamanın püf noktası, şimdiki ana odaklanmaktır. Anı asla bırakmanıza gerek yok, çünkü genişletilebilir. Bunu sizinle birlikte nefes alan elastik bir top olarak düşünün. Siz "nefes alırken" veya zihninizi esnetirken, an daha fazlasını içerecek şekilde genişler - daha fazla zaman çizelgesi, daha fazla alan, daha fazla kolektif bilgelik, daha fazla enerji. Böyle bir aşamada, kaderiniz için vizyona veya iç plana erişirsiniz ve her şeyin nasıl koordine edildiğini ve hepimizin birbirimize nasıl yardım ettiğini görürsünüz. "Nefes verdiğinizde" veya zihninizi tek bir odakta yoğunlaştırdığınızda, an daralır ve daha az zaman, alan ve vizyoner bir genel bakış içerir. Artık bedeninizi ve kişiliğinizi hissediyorsunuz ve belirli bir hedefe yönelik fiziksel bir eylemde bulunmak için motive oluyorsunuz. Şimdiki anı her genişlettiğinizde, geniş açılı bir lensi açmak gibidir; Kişisel realitenize geri döndüğünüzde, daha sıkı, daha ayrıntılı bir görünüme yakınlaşmak gibidir. Sürekli olarak nefes alıp verirsiniz, içinde ve dışında hareket edersiniz, şu anki anınızda az çok evrensel bilgi gövdesini de kapsarsınız.

Tek bir bireyde yapılacak büyük bir devrim, bir toplumun kaderini değiştirmeye yardımcı olacak ve ayrıca insanlığın kaderinde bir değişikliğe olanak sağlayacaktır.

Daisaku Ikeda

Hem bireysel realiteyi hem de kollektif bilinç realitesini aynı anda akılda tutmak zordur, bu yüzden kasıtlı olarak aralarında sallanmaya yardımcı olur. Genişler ve vizyonunuzu kontrol eder, potansiyel gerçekliğinizin ne olabileceğine dair bir izlenim alırsınız. Sonra bedeninize geri dönersiniz ve belirli bir hedef veya belirli bir şekilde hareket etme dürtüsü alırsınız. Aksiyonu alıp hedefi tamamladıktan sonra, dalganın sonundaki boş alana tekrar girersiniz ve tekrar vizyona doğru genişlersiniz. Vizyonunuzu her kontrol ettiğinizde, yenidir. Vizyonunuz herkes için Planın bir parçasıdır ve birkaç yıl, gün veya saat önce onu en son ziyaret ettiğinizden beri gelişmiştir. Sık sık kontrol ederek arzularımın gizemli bir şekilde değiştiğini fark edebilirim; Artık gerçekten yurtdışına seyahat etmek istemiyorum - evde kalmak, rahat olmak ve yeni bir kitap yazmak daha iyi olurdu. Herkesin ihtiyaçları ve kararları alanı, hepimizin ihtiyaç duyduğu şeyi yapmama yardım ediyor ve bana en iyi, en mutlu kararım olarak geliyor. Yurtdışına seyahat etmemenin bir fedakarlık olduğunu düşünmüyorum; Başkasının yapması beni mutlu eder. Güncellenmiş iç planınızı aldığınızda, her zaman doğal, ilginç bir sonraki adım gibi hissedersiniz.

Vizyonunuzu bulmak ve örneğin beş yıl boyunca bir iş planı olarak tutmak için çalışırdı ve alaka düzeyini sorgulamazdı. Sofya iyi bir örnek. Şirketinin büyümesi için uygulanabilir bir plan oluşturdu ve bu plan, on yıl boyunca amaçlı ve başarılı oldu. Ancak şimdi, iş büyümesini yapılandırma şekli, yeni bir düşünme ve hareket etme biçimi tarafından gölgede bırakıldı. Karşılaştığı zorluklar şunlardır: (1) bunu gerçekleştirmek,

başlangıçta onun vizyonunu almak için genişledi, sonra odaklandı ve somutlaştırdı, ancak vizyonu düzenli olarak kontrol etmek için geri genişlemedi çünkü gayet iyi çalışıyordu. Bu nedenle, yapının modası geçmeye başladığında şaşırdı. Vizyonunuzu sık sık kontrol ederseniz, değişime ayak uydurursunuz ve yönünüzü şaşırmaz veya raydan çıkmazsınız.

## Zaman Deneyiminiz ve Zaman Çizelgeleri Değişiyor

Sezgi Çağının akışkanlığına geçerken, zaman algınızın değiştiğini fark edeceksiniz. İlk başta, dünyanın çabucak bölündüğünü ve daha az saate daha fazlasını sıkıştırmanız ve yetişmek için acele etmeniz gerektiğini hissediyorsunuz. Bir şeyi bitirirsiniz ve dikkat edilmesi gereken on tane daha vardır; başarılarınızın tadını çıkarmak ve kendi yaratıcılığınızı veya başkalarının yaratıcılığını takdir etmek için asla zamanınız olmaz. "Yapılacaklar" listenizdeki öğeler yakın geleceğinize dolup taşıyor. "Eski güzel günlerde" ne kadar sessiz, güzel, tempolu ve zarif olduğunu düşünmeden edemiyorsunuz. Zihniniz dinlenmek için geçmişe ve planları düzenlemek için geleceğe atlıyor. Neredeyse hiç şimdiki zamanda değilsin. Anda olmadan kendinizi baskı altında hissedersiniz, ev frekansınızı hissedemezsiniz ve sınırsız enerji rezervlerinizi deneyimleyemezsiniz; bitkin ve bitkin olmak kolaydır. Eski algıda, zaman deneyiminiz göreliliğin bir işlevidir - geçmişi şimdiyle ve geleceği şimdiyle karşılaştırır.

Sezgi Çağında olan tam tersidir—geçmiş ve gelecek genişleyen bir şimdiki an tarafından yutulmaktadır, bu nedenle artık görelilik ve karşılaştırma yoktur, farkındalığın daha fazla mevcudiyeti ve doygunluğu, sizin her şeyi içeren tek bir sonsuz şimdi-anına doygunluk sağlar. ihtiyaç. Ve her şey şimdideyken ve Şimdide olduğunda, enerji ışık hızına geçer. Şimdi ve gelecek, eylem ve sonuç arasındaki hayal ettiğiniz boşluğu geçmek için geçen gecikme süresi artık yok. Bu nedenle, bir sorunu çözerken, bir karar verirken veya hedefler belirlerken, bunu hesaba katmanız gerekir - sonuçlar, bir zamanlar gerektiği kadar doğrusal, mantıksal bir süreç olmadan, özellikle de tüm insanların dahil olması durumunda, çok daha hızlı gerçekleşebilir. bunu anlamadım. Garip bir şekilde, Hızlı "hiperuzaya atlama" deneyiminden geçip genişletilmiş Şimdi'ye girdiğinizde, ev frekansınıza yerleşirsiniz ve hayat sakinleşir ve neredeyse zamansız hale gelir. Hızlı veya yavaş değil; enerji seviyenize ve duygusal deneyiminize yanıt olarak modüle olur. Tüm görevler mucizevi bir şekilde yapılır. Maddileştirme son derece verimli hale gelir çünkü hayat kendi kendisiyle işbirliği yapar, insanlar size yardım eder ve eşzamanlılık ve tesadüf normalleşir. Geleceği ve geçmişi kendinizden ayrı tutma alışkanlığını ne kadar çok sürdürürseniz, kendiniz için o kadar fazla stres yaratırsınız ve o kadar çok "sorun" yaşarsınız. Maddileştirme son derece verimli hale gelir çünkü hayat kendi kendisiyle işbirliği yapar, insanlar size yardım eder ve eşzamanlılık ve tesadüf normalleşir. Geleceği ve geçmişi kendinizden ayrı tutma alışkanlığını ne kadar çok sürdürürseniz, kendiniz için o kadar fazla stres yaratırsınız ve o kadar çok "sorun" yaşarsınız. Maddileştirme son derece verimli hale gelir çünkü hayat kendi kendisiyle işbirliği yapar, insanlar size yardım eder ve eşzamanlılık ve tesadüf normalleşir. Geleceği ve geçmişi kendinizden ayrı tutma alışkanlığını ne kadar çok sürdürürseniz, kendiniz için o kadar fazla stres yaratırsınız ve o kadar çok "sorun" yaşarsınız

süreçteki düşüşler, hızlanmalar ve yavaşlamalar, yeni bir ipliğin örüldüğü veya karışımdan birinin düştüğü yerler. Zaman çizelgesi, organik olarak değişen bir şekilde dahil olan herkesin ihtiyaçlarını yansıtan canlı bir şeydir.

## Bunu dene!

### *Bir Zaman Çizgisinin Yolunu Hissedin*

- **1.**Üstlenmek üzere olduğunuz bir proje veya süreç düşünün. Bu bir gezi, yeni bir ürünün geliştirilmesi veya hangi üniversiteye gideceğinize nasıl karar vereceğiniz olabilir. Ortalanmış, sessiz, ev frekans alanınıza gidin ve tüm süreci - ilk parıltıdan nihai gerçekliğe kadar - sizinle birlikte uzaya getirin. Hepsi genişlemiş benliğinizde var olur; bir parçanız bunu zaten deneyimledi. Rahatlamak.
- **2.**Sürecin enerjisini hissedin ve vücudunuzun gerçeği ve endişe sinyallerinin size olayların nerede aktığını veya sabitlendiğini göstermesine izin verin. Süreç boyunca aşağı doğru süzülüyormuş gibi kayarsınız, yol boyunca her noktayı deneyimlersiniz. Akışın ilerledikçe nasıl modüle edildiğine dair izlenimler alın. İşte akımın yavaşladığı yer; hızlandığı yer burası. İşte burada bir şeyler tıkanıyor ve işte burada yeni insanlar ve deneyimler devreye giriyor. İşte akışın bir süreliğine kuruduğu yer. İşte bir olay—işte daha da büyük bir olay.
- **3.**Bir nehir gibi zaman çizelgesini kağıda çizin. Genişlemesine, daralmasına, toplanmasına ve düzleşmesine izin verin. Rotası boyunca noktalarda farklı türde dalga hareketi veya enerji belirtin. Olayları büyük veya küçük noktalar olarak belirtin. Bu akış değişikliklerinin nedeninin ne olabileceğini hissedin ve çizime etiketler koyun: "tartışma", "kayıp", "pozitif enerji", "eşzamanlılık/iyi şanslar" veya "duraklama/gerileme" gibi.
- **4.**Nasıl gelişmek istediğine uyum sağlamak için zaman çizelgesini düzenli

## Sorunları Oluşmadan Önce Fark Edebilirsiniz

Zihniniz tanım ve istikrarı sevdiğinden, enerji akışınızda, eskiden “sorun demleme” olarak adlandırdığımız, değişen bir yönün erken işaretlerini görmezden gelmek kolaydır. Bilinçli duyarlılığı kullanarak, bir değişiklik için görünürlük eşiğine karşı daha uyanık olabilir ve sorunları ortaya çıkmadan önleyebilirsiniz. Nasıl hissettiğinize, çalışanlarınızın nasıl davrandığına veya çevrenizde gördüğünüz işaretlere dikkat ederseniz, yaklaşan durumları doğru bir şekilde öngören çeşitli dalga eylemlerinin etkilerini fark edebilirsiniz. Hayatın sıçramaya başladığını hissedebilirsin. Tıkanma ve takılmalar fark edebilirsiniz.

Yaklaşan olaylar gölgelerini önlerine bırakır.
eski atasözü

Sophia'nın durumuna geri dönelim: Geriye dönüp bakıldığında bazı erken uyarı sinyalleri aldığını fark etti. Diğer herkesin ondan ihtiyaç duyduğu şeylere yetişmek için daha uzun saatler çalışıyordu. Kendini her zamankinden on kat daha stresli hissediyordu ve sık sık hastalanmanın eşiğindeydi. İlk kez, işi yapamadığı anlaşılan bir ofis müdürü tuttu, bu da şirketi yapılan hataları düzeltmek için aylar geriye götürdü. Ofisini daha büyük bir alana taşıdı ve onu ve bilgisayarları sorunsuz bir şekilde kurup çalıştıran çok sayıda sorunla karşılaştı. Ne zaman ittiğinizi veya çektiğinizi hissetseniz veya bedeninizde veya çevrenizde bir enerji daralması veya düğümü olsa, enerjiniz yüklenmişse ve neşeniz yeraltına inerse,

**Bunu dene!**

***Bira Değiştirmeyi Nasıl Hissediyorsunuz?***

- **1.**Sıkıntı ve problemlerle karşılaştığınız bir zamanı hatırlayın. Erken uyarı sinyalleri var mıydı? Daha duyarlı olsaydınız, bir değişimin sürmekte olduğunu nasıl fark edebilirdiniz? Problem(ler) ortaya çıkmadan hemen önce vücudunuzda ve çevrenizde nasıl bir histi? Ne olmaya çalıştığını anlasaydın ne gibi önlemler alabilirdin? Görmek için aşağıdakileri hissedin:

- Bir sorunu fark ettiğinizde hangi duyularınızı kullanırsınız? Vücudunuzun neresinde kayıtlı?
- Bir şeyin ciddi bir sorun olup olmayacağını nasıl anlarsınız?
- Şimdi bir sorun mu yoksa potansiyel bir sorun mu olduğunu ve geçiş sürecinin ne kadar süreceğini nasıl anlarsınız?
- "Tam doğru" bir çözüm nasıl hissettiriyor?

- ***2.***Bugünden itibaren, enerji gelgitlerini ve akışlarını ve zihninizin bir engeli görmezden geldiği zamanları hissederek pratik yapabilirsiniz; Vizyonunuzu kontrol etme zamanının geldiğini nasıl anlarsınız; hangi eylemin ne zaman yapılacağı; ve daha eksiksiz bir bakış açısına ulaşmak için daha fazla bilginin

## Lüks Çözümleri Nasıl Tanırsınız?

Lüks çözümler, etkilenen tüm insanlar için en yüksek düzeyde ruh ifadesini destekleyen çözümlerdir. Yaşamın birbirine bağlılığını temel alırlar ve bu nedenle uzun vadede hasara neden olacak ani gerilimleri hafifletmek için kestirme yollar kullanmazlar. Yaşayan bir sistemde var olduğumuz ve bir parçanın zarar görmesinin diğer her parçaya bir şekilde zarar verdiği ve zarar verdiği anlaşılmaktadır - buna dünyanın kendisi ve tüm yaratılış biçimleri dahildir. Kötülük, intikam, gizlilik, aldatma, yalan söyleme veya çalma gibi olumsuz duygu ve korku temelli davranışlar için lüks bir çözümde yer yoktur.

Üst sınıf bir çözüm her zaman iyileşmeyi ve gerçeği kolaylaştırır. Altta yatan yanlış algılamaların olduğu yerleri – evrensel ilkelerin yanlış anlaşıldığı yerleri – vurgular ve düzeltir. Üst sınıf bir çözüm, önemli bilgilerin yüzeye çıkmasına yardımcı olur ve zihni ya-ya da, doğru-yanlış, siyah-beyaz düşünceden kapsayıcı, hem-hem-ve paradoks ve karmaşıklığı göz önünde bulundurarak yeni yaratıcı akışların hızlandırıldığı düşünmeye kaydırmaya yardımcı olur. Lüks bir çözüm genellikle bir seviye atlar ve örneğin bir çözümün manevi etkisini dahil etmek gibi daha kapsamlı bir modelle sorunun eski modelini gölgede bırakır. Lüks bir çözüm bulmak için kendinize şu soruları sorun:

- **1.**Bu sorun, yeni bir öğrenme parçasının öncüsü mü yoksa büyümek için yeni bir fırsat mı? Hayatınıza veya grubunuzun deneyimine katkıda bulunmaya çalışan nedir?
- **2.**Sorun devam ederse ve süreç gittiği yönde devam ederse, ne olması muhtemel? Sistemin kendisini doğal olarak ayarlamasına ve yeniden yönlendirmesine izin verirseniz, ne olur?
- **3.**Olası en kötü senaryo gerçekleşirse, ne öğrenirsiniz? Bunu böyle mi yapmak gerekiyor, yoksa hayal gücü ile iç dünyanızda ders alabilir misiniz? "Başarısızlık" olduğunda bile işler tekrar nasıl pozitif bir akışa kavuşur?
- **4.**Enerji akışı şeyleri nasıl daha iyi bir kalıba sokmak ister? Sizin iradenizden ve iyi fikirlerinizden bağımsız olarak hangi süperçözüm gerçekleşmeye çalışıyor?
- **5.**Bireyler, ekipler, organizasyon, müşteriler, topluluk, çevre ve gelecek için fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal düzeylerde en yüksek sonuçların en "derin rahatlığa", neşeye ve zahmetsizce somutlaştırılmasına sahip olan çözüm

nesiller? Bu andaki en iyi kazan-kazan-kazan görüntüsü nedir?

- **6.**Araçlar (sorunu çözme süreci) amaç (sonuç) kadar değerli olabilir mi?
- **7.**Sorun alanı olarak sürecin çok küçük bir parçasına mı bakıyorsunuz? Çok düzeyli (fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal) bir nedeni anlayabilir misiniz?
- **8.**Çözüm bulamadığınızda, sorunu bedeninize ve birleşik alana verebilir misiniz; Görünmeyen alemlerden yardım isteyip, sezgileri gelince tanır mısınız?

**Bunu dene!**

***Lüks Bir Çözüm Bulun***

- **1.**Şu anda endişe duyduğunuz bir sorunu seçin. Bulduğunuz olası çözümleri listeleyin.
- **2.**Sorununuzu ve olası çözümlerinizi önceki listede listelenen sekiz hususa tabi tutun. Günlüğünüze notlar alın.
- **3.**Sekiz hususa ek olarak, çözümlerinizi çok fazla irade veya dürtüsellik, özveri, başkalarına veya dünyaya zarar verme, vücudun gerçekliği ve güvenliği deneyimleme yeteneği pahasına hız ve korku veya modası geçmiş sebeplerden kaynaklanan motivasyon için inceleyin. . Bunlar ortadan kaldırılırsa, çözüm nasıl görünebilir?
- **4.**Önemli bir bilgi parçası veya içgörü eksik mi? Ne olabileceğine ve çözümü ve zamanlamasını nasıl etkileyebileceğine dair sezgisel bir izlenim almayı isteyin.

Tüm soruları sormayı ve yanıtlamayı bitirdiğinizde, lüks çözümünüz neşeli bir rahatlama gibi hissedecek ve yenilenmiş bir enerji getirecektir.

Çok zeki olduğumdan değil, sadece problemlerle daha uzun süre kaldığımdan.
Albert Einstein

**Sadece Özetlemek için...**

Titreşimsel problem çözme ve planlamada, problemleri işaret eden sorular olarak

Ruhunuzu ve kaderinizi daha fazla deneyimleyebilmeniz için sahip olmanız gereken bir olaya doğru. Sorunları çözmek, sağlıklı bir enerji akışını yeniden kurmak için ne olmak istediğini görmek ve yeni yön bulmak için dalganızın dönüşünde ilerlemek anlamına gelir. Ayrılığı algıladığınızda sorunlar ortaya çıkar. Kaderinizi bulmak hayattaki nihai çözümdür, çünkü ruhunuz olarak yaşadığınızda, birlik yaşarsınız ve sonraki problemler ve gelecek için planlar ortadan kalkar. Sezgi Çağındaki çözümler "mükemmel uyum" gibi hissettirir ve her zaman özgür ruh ifadesi ve coşkusu. Üst sınıf çözümler kazan-kazan-kazan şeklindedir, tüm yaşam biçimlerine hizmet eder ve fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olmak üzere insan deneyiminin çoklu seviyelerine hitap eder.

Karmaşık durumlarda bile karar vermek, iç planınızı veya vizyonunuzu kontrol etmek için ev frekansınıza kısa bir süre yeniden başlamanızı gerektirir. Yaşam yönünüz değişiyor olabilir. Çok fazla seçeneğiniz olduğunda, seçenekleri tartmak için vücudunuzun ince gerçeği ve endişe sinyallerini arayabilirsiniz. Hedefleri planlarken ve belirlerken, kişisel günlük gerçekliğiniz ile en yüksek vizyonunuz arasında kasıtlı olarak ve sıklıkla gidip gelmek önemlidir. Senin kaderin de herkesinkiyle birlikte gelişir, bu yüzden planlara çok uzun süre bağlı kalamazsın; akıcı ve anda olmalılar. Sezgi Çağında problem çözme ve planlama, zaman ve zaman çizgileriyle çalışma deneyiminizi değiştirirken, geçmişin ve geleceğin genişletilmiş bir şimdiki ana absorbe edildiğini ve materyalizasyon sürecini hızlandırdığını fark edeceksiniz.

### *Ana Frekans Mesajı*

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

İfadelere harcadığınız dikkat miktarıyla doğru orantılı olarak deneyiminiz daha büyük bir boyut kazanabilir. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla "birlikte olun". Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini sağlayabilirsiniz.

### *SORUNLARINIZI ÇÖZMEK İÇİN AKIŞIN*

Yaşamak hareket etmektir. Hız treni sizi dalgadan parçacığa, hareketten

duraklatmak. Dalga, akış ve salıverilme sevincini getirir. Duraklama, benliğinizin, bireyselliğinizin, çoğulluğunuz ve birliğinizin farkına varmanızı sağlar. Dalga ve duraklama. Genişletin ve yeniden yükleyin. Ayrılın ve yeniden birleşin. Ver ve al. İletişim kurun ve bağlantınızı hissedin. Bilgeliği öğrenin ve deneyimleyin. Sen dalgasın ve sen parçacıksın ve sen yine dalgasın ve yine parçacıksın. Her seferinde, yeni.

Zihni yanlış kullanmak gibi sağlıksız bir alışkanlık öğrendiniz. Bir dalganın içindesiniz ve zihin şöyle der: "Hayat enerjidir ve ben hareketim." Sonra, durup bir parçacık haline geldiğinizde, zihin yeniden tanımlaması gerektiğini düşünür: "Hayat katıdır ve ben sonlu bir bireyim." Tekrar bir dalga olmaya devam ettiğinizde, zihin tanımı tekrar "akış" olarak değiştirmek için baskı hisseder. Bunu yapma alışkanlığında inatçıdır, sizin ve hayatın sadece bir yol olmasını istemek, hayatın ve benliğin tüm parçacık-dalga doğasını deneyimlemek için yeterince genişlememek. Dar bakış açısıyla, zihin dalga akışının parçacık-duraklama ve tekrar geri dönüşüne her ulaştığında, "Yanılıyorum. Bir şey yanlış. Bir problemim var. Bunu sevmiyorum. Bu değişikliği kontrol etmeliyim." Korku üretilir ve gereksiz rahatsızlıklar ortaya çıkar.

Benlik deneyiminizin en yeni aşamasının tadını çıkarırken, bir sorun yaşamaya odaklanmak, insanlığın en büyük aptallığıdır. Bir sorun yaşama hissinin altında, ister akış ister duraklama olsun, bir sonraki, daha da zevkli benlik deneyiminize geçmekte olduğunuzu gösteren ince bir duygu vardır. Bu deneyime etiketler olmadan girin ve onunla birlik bulun. Hareket ettirin, ifade edin ve oluşturun veya duraklatın, yeniden yönlendirin ve takdir edin. Ardından dış dünyayı izleyin - hayaliniz, filminiz - kendini doğal olarak enerji döngüsüne uyacak şekilde ayarlayın. Zihnin tereddütü olmadan, dünyanın tereddütü olmaz. Sorunlar ve çözümler çözülür; bunun yerine ortaya çıkma ve kaybolma ve yeniden ortaya çıkma meydana gelir. Hayatın formları gelir ve gider ve gelişir.

Zihninize tanımlamayı bırakmayı ve bunun yerine bu anın deneyimiyle "birlikte olmayı" öğretebilirsiniz. Zihninize döngünüzün dönüşlerinin hissini nasıl tanıyacağını, her iki aşamanın zevklerine uyum sağlamasını gösterin, böylece onları mutlu bir şekilde kucaklayabilir ve "yanlış" kavramını serbest bırakabilir. Zihninizin ayrı veya dirençli hissettiğini fark ettiğinizde, düşmesine yardımcı olun, mevcut aşamaya yeniden katılın ve zevki arayın. Yakında, derin zevk, farkındalığın her değerli anında sevgiyi getirmenize izin veren birleştirici ilke olacak. Düzenleme prensibiniz olarak ruhun zevki ile yanlış hiçbir şey olamaz, hiçbir sorun, hiçbir çözüm olamaz. Hayat kendini akıllıca geliştirir. Cevaplar, zihnin ruhla buluştuğu anlık durma noktalarıdır ve bu toplantılarda, bir sonraki uygun şeyi yaratmayı seçmenin sevinci vardır. Sorun yaşamaktan vazgeçebilirsin.

# 9

# Yüksek Frekanslı Bir Yaşam Yaratmak

Gerçekte kim olduğumuzu bilme korkusuyla, bizi kendi yarattığımız bir kıtlıkta aç bırakan kendi kaderimizden kaçarız.. ..ruhumuzun gerçek amacından kopuk, hissiz, tutkusuz hayatlar yaşarız. Ama hayatınızı kim olduğunuzun özünden şekillendirme cesaretine sahip olduğunuzda, tutuşur, gerçekten canlı olursunuz.

THayatımızı veya hayatımızdaki şeyleri kasıtlı olarak yaratabileceğimizi veya somutlaştırabileceğimizi düşünmeye yönelik giderek daha popüler hale gelen eğilim, tarihin uzun süredir insanların tanrıların ve kaderlerinin çaresiz kurbanları olduğuna vurgu yaptığı düşünüldüğünde, gerçekten oldukça radikaldir. Bu, içsel ruh, düşünce ve duygu durumlarımızın fiziksel gerçekliğimizi nasıl etkilediğini, fiziksel olmayanın aslında fiziksel olanı nasıl ortaya çıkardığını görebileceğimiz bir bilgi düzeyine evrimleştiğimiz anlamına gelir. Maddileştirme -birçok insanın tezahür etme olarak adlandırdığı şey- kişinin irade gücü, arzu ve odaklanmış enerji ile fiziksel düzeyde bir şeyi gerçekleştirebileceği fikridir. Bu, çağlar boyunca sadece avatarlar, sihirbazlar ve simyacılar için mevcut olan bir bilgidir. Ancak çok uzun zaman önce, çekim yasası su yüzüne çıktı ve önceden ezoterik ve metafizik fikirleri dünyaya getirdi.

ana akım. Kişisel titreşimin gücünün gerçekliği şekillendirmeye nasıl yardımcı olduğunu anlamaya hazır olduğumuzu gösterdi. Çekim yasası temel olarak "benzer benzeri çeker", "titreşimi yaratırsınız" ve "mutlu olmak istediğiniz hayatı gerçekleştirmenize yardımcı olur" der. Bu, deneyimlerime göre, esas olarak doğrudur, ancak bu bir ilk anlayış düzeyidir. Gerçekleştirmenin - ve bunun tersi olan kaydileştirme işleminin - nasıl çalıştığına dair daha fazla nüans keşfedelim.

## Cazibe Yasasından Daha Yaratmak İçin Daha Fazlası Var

Toplumun dönüşüm sürecinin 3. aşama (Pandora'nın kutusunu veya bilinçaltını boşaltma), 4. aşama (bilinçaltı korkularını azaltma, direnme ve bastırma) ve 5. aşama (eski yapıların yıkılması ve çözülmesi) etrafında döndüğü bir zamanda, birçoğu kaybetmenin ve bırakmanın yarattığı kaostan kurtulmaya çalışıyoruz. Hayatlarımız üzerinde kontrol sahibi olmak istiyoruz ve cevabın para ve mülk olduğunu düşünüyoruz. Bugüne kadar, aslında bir ruhsal gelişim ilkesine hitap eden çekim yasası, maddi başarıyı ve ilişkileri kendine çekerek güvensizliğin üstesinden gelmek için biraz fazla eğildi ve bu, ilkelerin ağırlıklı olarak korkudan uygulandığı anlamına geliyor. Dönüşümün daha ileri aşamalarına ilerlemek için, çekim yasasının altında yatan frekans ilkelerine daha fazla nüfuz etmeniz gerekecek.

Durduğunuz, ruhunuzun sevgisine yeniden başladığınız ve ev frekansınızın kişisel titreşiminizi yeniden programlamasına izin verdiğiniz dönüşüm sürecinin 6. aşamasından geçmiş olmanın ayırt edici özelliklerinden biri, birliğe dayalı yeni bir dünya keşfetmenizdir. Kendinizi enerji ve birleşik bir titreşim alanının parçası olarak deneyimlersiniz. Şimdiki anda her şeyin bir süperpozisyon veya potansiyel gerçeklik olarak nasıl var olduğunu ve tüm varlıkların dünyayı en yüksek, en güncel vizyona göre anbean gerçekleştirmek için nasıl işbirliği yaptığını doğrudan deneyimlersiniz. Bu yeni bakış açısı, hedeflerinizin çaresizlik içermemesi gerektiği ve ruh ifadesinin kolay olduğu yüksek frekanslı bir yaşam veya kader, doğuştan hakkınız olduğu anlamına gelir. Sonuç olarak, yaratma süreci ve başarı anlayışınız çarpıcı biçimde değişir.

Sizi bilmem ama Sezgi Çağının yeni perspektifini korumayı ne kadar çok öğrenirsem, yanlış notaları duymak o kadar kolay oluyor. Bazı günler, internet satış stratejilerini, başarı için koçluk hizmetlerini, hızlı zengin olma planlarını ve hayatımı değiştirecek türünün tek örneği seminerleri pazarlayan "pazarlamacıların" oldukça zorlama çığlıkları tarafından bombardımana tutulduğumu hissediyorum. Birçoğu, dönüşüm sürecinde çok fazla ilerlemeden çekim yasası ilkelerini savunuyor. Uyanık olmazsam, toplumun şöhret, hızlı para ve maddi mallara olan ihtiyacıyla uğraşmaktan yorulmak kolaydır. Kendimi gergin seslerden geri teperken ve kazan-kazan sonuçlarıyla ev frekanslarından kendilerini uyumlu bir şekilde ifade etme zevki için birbirleriyle yaratmanın sevincini yayan barışçıllara yönelirken buluyorum. Bir yandan çığlık atıyor, diğeri güzel müzik yapıyor. Burada bir zorluk var: geçmişteki yüzeysel başarıyı görmek; yeni bir tür başarı olarak kaderimize giden yolu bulmak ve maddeleşmeyi ve maddeselleştirmeyi farkındalık repertuarımızın normal bir parçası olarak anlamak.

Dünya koşulları, zamanımızın acılarına verilen yanıtlar için statükonun ötesine bakmamıza meydan okuyor. İçerideki güçlere olduğu kadar dışarıdaki güçlere de bakıyoruz. Yeni, manevi temelli bir sosyal aktivizm kendini göstermeye başlıyor. Yanlış olandan nefret etmekten ve onunla savaşmaya çalışmaktan değil, olabilecekleri sevmekten ve onu ortaya çıkarma taahhüdünde bulunmaktan kaynaklanır.

Marianne Williamson

Başarıyı sorgulamanın ve yeniden tanımlamanın yanı sıra, yaratma sürecinde neler olduğunu tanımlama şeklimize de dikkat etmemiz, artık holografik süreçleri tasvir etmek için doğrusal modeller kullanmamamız ve bunun yerine birleşik alanı doğru bir şekilde somutlaştıran modeller geliştirmemiz önemlidir. dinamikler. Doğrusal modeller ayrı olduğumuz fikrine dayanırken, holografik modeller hepimizin paylaştığı anın ve alanın birliğine dayanır. Zihinsel modellerinizi güncel tutmak, dünyanızı somutlaştırma ve maddeselleştirme yeteneğinizi kolaylaştıracaktır. Niye ya? Çünkü olayların gerçekleştiğine nasıl inandığınız, olmasını istediğiniz şeyin planının altındaki iç plandır. Planlardan herhangi biri daha yüksek gerçekle yanlış hizalanırsa, takılmalar ve çarpık sonuçlarla karşılaşırsınız. Maddi bolluğu "çekmeniz" gerektiğini düşünmek, örneğin,

Birincisi, maddi bolluk ruhunuzun gerçek amacı olabilir veya olmayabilir. İkincisi, holografik algılama biçiminde, siz ve istediğiniz şey aynı anda ve uzaydasınız, bu yüzden onu çekemezsiniz çünkü zaten ona sahipsiniz. Cazibe, lineer ayrılık zihniyetinden gelen bir fikirdir: İstediğiniz şey "orada"dır ve onun irade ve zeka ile size gelmesini sağlamalısınız. Birleşik bir dünyada, bir şeyi çekmek yerine, onun realitenizde zaten var olduğunu fark edersiniz ve ona dikkat etmeye devam edersiniz. Hiçbir çaba gerekmez. Üçüncüsü, bir şeyi çekerken iradeyi kullandığınız için, kişisel titreşiminizi ne kadar mutlu ederseniz edin, birlik, sevgi, sağlanma ve evrenin nasıl her zaman kazan-kazan-kazan deneyimlerinden anında kopuyorsunuz. İrade yüzeye çıktığında, ego geri döner, şovu yönettiğini düşünmek, izolasyon ve zorluk fikrini pekiştiriyor. Bu ruh için bir aksiliktir çünkü bu ince inatçılık, ruhun tam olarak ihtiyacınız olanı getirdiğine güvenmeyi bıraktığınız anlamına gelir. Bu nedenle, neden orada olduğunun mükemmelliğini tam olarak anlamadan önce, sahip olduğunuz şeyi protesto etmek, geçersiz kılmak ve değiştirmeye çalışmak için enerji boşa harcanır.

Ruh ustadır, hayal gücü araçtır ve beden plastik malzemedir.
Paracelsus

**İşte Materyalizasyon Nasıl Başlıyor?**

Maddileştirmenin ilk seviyesi, bilinçli zihninizden bağımsız olarak ruhunuzdan gelir; ruh, hayatınızın büyüme planı için ihtiyaç duyduğunuz önemli durumları her zaman diğer ruhlarla uyum içinde somutlaştırır. Plana uyabilir ya da direnebilir, hatalar yapabilir ve yolda oyalayabilirsiniz, ancak ruhun planı otomatik olarak kendini düzeltir, tıpkı bir akışın bir tıkanıklık etrafında yeni kanallar bulması gibi. Gerekli olan, siz onunla tam olarak meşgul olana kadar yeniden ortaya çıkmaya devam edecektir. Yaşam planınız gevşek bir şekilde planlanmıştır ve herkes geliştikçe kendini sürekli olarak ayarlar. Hayatınızın belirli bir döneminde belirli bir ilişkiye mi ihtiyacınız var? Ruhlar buluşmayı düzenler. Yeni bir fırsata mı ihtiyacınız var? Belki bir kayba ihtiyacın var. Ruh, koşulları düzenler. Bir atılım zamanı geldiğinde, neredeyse hiçbir şey -hiçbir miktarda zihinsel ve duygusal yoğunluk- zamanı gelmiş bir ruhun önünde duramaz! Koşullarınız, yaşam derslerinizi öğrenmenize yardımcı olacak deneyimler yaratmak için ruhun araçlarıdır ve ruhun niyetine yanıt olarak bir sıcak hava dalgasındaki bir serap gibi hızla değişebilirler.

Temel olarak, dünyanız kim olduğunuzun dışında gerçekleşir. Kişisel titreşiminizin bir uzantısıdır - daha düşük bir oktavdır. Bu, sevgi ve korkunun bir karışımı olduğu anlamına gelir. Ruhunuzun ışığının ve gerçeğinin veya yüksek ev frekansınızın bir kısmı, sabit fikir ve korku temelli duygulardan oluşan elekinizden geçer ve dünyanızı yaratmak için yayılır. Ama kişisel titreşiminizin ve dolayısıyla maddi realitenizin bir kısmı, tıkanıklıklarınızın yaydığı düşük frekanslı gölgelerden gelir, çünkü onlar da alanınıza yayılır. Sorunlar olarak yorumladığınız maddeleşmiş gölgelerinizdir ve hayat derslerinizi öğrenmeniz onları temizlemektir. Yüksek frekanslı bir yaşam yaratmaya başlamak için önce gereksiz olumsuz durumları gerçekleştirmeyi bırakın.

Zihniniz ve duygularınız maddileşmede ikincil bir rol oynar, ancak büyük ölçüde, ruhun niyetlerini bloke etmeye ve durdurmaya ya da kolaylaştırmaya ve hızlandırmaya hizmet ederler; her şey neye dikkat etmeyi ve neyi gerçeğe dönüştürmeyi seçtiğinize bağlıdır - sevgi dolu ruhunuz veya korku dolu egonuz. Sonunda, korku nihayet çözüldüğünde, zihniniz ve duygularınız birleşerek yüce bir duyarlılık oluşturur ve mükemmel netlikte bir iletici mercek haline gelir. O zaman kişiliğinizin arzuları ve ruhunuzun niyeti özdeş hale gelir. İstediğinizi "elde etmek" için iradeye gerek yoktur, çünkü bir sonraki doğru şey her zaman ortaya çıkar. Bu zihin çerçevesinde, yaratma ve çözülme süreci yüksek derecede oyunbazlık ve masumiyet ile karakterize edilir ve hafifliği nedeniyle, insanlığın gelişen kaderiyle uyumlu bir şekilde akan çok çeşitli deneyimleri gerçekleştirmekte özgürsünüz.

## Dikkat Enerjinin Maddeleşmesini Sağlar

Enerjinin gerçekleşmesine neden olan dikkattir -ilgidir. Gerçekliğinizde zaten var olan, deneyimlemek istediğiniz bir fikri fark ettiğinizde başlar. Onu fark ettiğiniz ve sahadan çağırdığınız için “imge-oluşmanızda” bir görüntü olarak belirmeye başlar ve bir tür psişik ağırlık alır. Fikre ne kadar uzun süre dikkat eder ve enerji harcarsanız, düşünce ve duygu oktavlarından geçerek forma doğru ilerledikçe fikrin titreşimi o kadar yoğun ve yavaş hale gelir. Gerçekleşen fikir, size zamanın ve uzayın uzak kadranlarında yolculuk etmez; sadece yankılanıyor

kişisel titreşiminizden aşağıya, beyninizin üç seviyesinden geçerek, yavaş yavaş şekil ve duyusal veriler alarak, sürüngen beyninizin filtresinden gerçek bir şey olarak algılanana kadar vücudunuz için daha gerçek hale gelir. Gerçekleşirken, fikir, ihtiyaç duyduğunuz anda elinizin altında, maddenin frekansında titreşen yeni, daha küçük bir alan olarak kişisel alanınızdan katalize eder. Hayatı somutlaştırmak, aslında, siz ve fikir üç boyutlu, "katı" gerçeklikte birlikte var olana kadar, farkındalığınızın tüm oktavlarıyla (ruhsal, zihinsel, duygusal ve fiziksel) bir fikri hissetmenin ve bir fikirde birleşmenin bir işlevidir. . Gerçekleşen fikir, sevginin bir işlevi olarak görünür, istediğiniz için gelir ve ihtiyacınız olduğunda size alan sağlamak için birleşik alana geri döner.

Tüm maddi, canlı, zihinsel ve hatta ruhsal süreçlerde olan her şey enerjinin dönüşümünü içerir. • .Her düşünce, her duyum, her duygu enerji alışverişi ile üretilir.

JG Bennett

Maddileştirdiğiniz her şey, bir şekilde kişisel titreşiminizi somutlaştırır. Eğer fedakarlık fikrine sahipseniz, maddeleşmiş dünyanız da aynı derecede fedakarlığı barındırır. Bu durumda, mağdur olan insanlarla karşılaşabilir veya kayıplarınız, ihanetleriniz veya size değer vermeyen bencil insanlarla ilişkileriniz olabilir. Neşeliyseniz, size görünen hayat eğlenceli olacaktır. Geçiminizi sağlamak için çok çalışmanız gerektiğine dair bir fikriniz varsa, düşük ücretli veya uzun çalışma saatleriyle iş fırsatlarını hayata geçirebilirsiniz. Kendinizi ayrıcalıklı ve önemsendiğinizi hissediyorsanız, bir miras alabilirsiniz. Benzer şekilde, hastalıklar ve yaralanmalar, etkilenen vücut kısmıyla ilgili olumsuz duygulara dayanan iç planlara karşılık gelir. Örneğin, akciğer sorunları genellikle yasla, boyun sorunları inatla ve güven eksikliğiyle ilgilidir. Ayakta durmak veya ilerlemek için tereddüt eden bacak problemleri. Bu, sağlık sorunlarını veya olumsuz koşulları "kötü" olduğunuz için "çektiğiniz" için değil - kişisel titreşiminizde bir yerde, saygı duyulmadığını hissetmek veya cezalandırılmaktan korkmak gibi tamamen insani bir sağlıksız duygu alışkanlığı vardır. veya terk edilmiş.

Bir şeyin tam olarak gerçekleşmesi için vücudunuzun onu gerçek olarak tanıması gerekir. Bu, duyularınızın etkinleştirilmesi ve yeni nesne, durum veya deneyimin normal hissetmesi gerektiği anlamına gelir. Şu anda bilgisayarıma dokunabiliyorum - sadece birkaç santim ötede- ama süslü Macintosh'uma yükseltmeye karar verdiğim zamanı hatırlıyorum. Bir düşünce olarak başladı ve bir görüntüye doğru ilerledi. Kullanmayı hayal ettim, bedelini nasıl ödeyeceğimin gerçekliğini hissettim, showroom'a gittim ve bir gösteri yaşadım ve biriyle oynadım, gerçekten dokundum ve heyecanlandım. Hayatımı nasıl iyileştireceğini hissedebiliyordum. Masamda görebiliyordum. Masama geleceğini kesinlikle biliyordum. Ve satın almak için süreci başlattım. Şimdi vücudum bu gelişmişlik seviyesinin, bu hızın, bu boyuttaki monitörün normal olduğuna ikna oldu. Başka bir büyüme atağı zamanı geldiğinde, huzursuz olacağım,

## Tek Başınıza Yaratmıyorsunuz

Arkadaşım Anne ve ben birlikte bir meditasyon deneyi yaptık, gözler kapalı, yüz yüze oturduk. Aramızdaki boşlukta gerçekleşmesini istediğimiz bir şeyin ortaya çıkacağını hayal ettik. Sonunda, rahatlıkla önerebileceğimden bir sıfır fazla olan bir miktar paraya karar verdi. Hologram gibi görünmesini istedik. Ondan parayı yüksek sesle ayrıntılı olarak tarif etmesini istedim. Onun yaptığı gibi, onu görselleştirdim. Demetler halinde banknotlar halinde görünüyordu, ben de ondan hisleri tarif etmesi için desteleri açmasını ve dokunmasını istedim. Aynı şeyi yaşadığımı hayal ettim ve eğer fazladan bir duyum alırsam onu tarif ettim ve o da hayal etti. Parayı koklayarak, dağıtıp yeniden istifleyerek bu yola çıktık, ikimiz de parayı zihnimizde aydınlattık. Sonra teşekkür edip erimesine izin verdik.

Normal kısa vadeli gelir seviyemin ötesinde olduğu ve ortaya çıkması muhtemel olmadığı için haftalarca bunun hakkında hiçbir şey düşünmedim. Yine de beklenmedik bir olayda, bu kitap için teklifimi konuşmak üzere yayıncımı ziyarete gittiğimde, kitabı yayına kabul ettiklerini ve bana avans teklif edebileceklerini açıklamalarına şaşırdım. Meditasyondan elde edilen tam miktar buydu! Anne'nin süreci biraz daha uzun sürdü, ancak birkaç ay içinde, düşen ekonomiye rağmen müşterisi gizemli bir şekilde arttı ve parayı kazandı. Egzersizin başarısı, her ikimiz için de, genişlemiş bir kendini ifade etme aşamasına geçtiğimizin ruhlarımızdan bir işareti olarak hareket etti. Meditasyon yapmak için bizi motive etmekten korkmamıştık ve tekrar yapmak için acele etmedik.

Tek başına yaratmıyorsun. Gerçekleştirdiğiniz her şey diğer ruhlarla ve hatta dalgaların ve parçacıkların işbirliğiyle birlikte yaratılır. Ve hepimiz gizemli, lütufkâr İlahi ile birlikte yaratıcılarız. Bazen ihtiyacıma cevap veren bir grup parçacığı görselleştirmeyi seviyorum, “Evet! Bir süreliğine Penney'nin gerçekliğinde dolaşalım ve kendimizi onun için yeni bir bilgisayar haline getirelim!” Gerçek şu ki, hepimiz o kadar uyumluyuz ki, istediğiniz her şey diğer herkesin istediğini etkiler. Örneğin, Yunanistan'a bir seyahate çıkma isteği konusunda netleştikçe, bunun gerçekleşmesine yardımcı olabilecek diğer ruhlar arzularını doğal olarak değiştirecekler, böylece deneyimi sizinle paylaşmaya ve onu gerçekleştirmenize yardımcı olmaya hazır ve müsait olacaklar. . Bu onların da yararına.

İstediğinizi gerçekleştirmek için bolca yer var. Bir arzuya sahip olarak, bir başkasını mahrum bırakmazsınız; kolektif arzularımız değişiyor, hepsi bu, yani hepimiz istediğimiz şeyi istiyoruz. Arzularınız, başkalarının ihtiyaçları tarafından farkındalığınıza iyi bir şekilde ekilebilir, bu nedenle, bunu akılda tutarak, netlik eksikliği ve isteksiz karar vermenin, ruh arkadaşlarınıza katkıda bulunmak için en yararlı şey olmayabileceği mantıklıdır. Ve birimiz kendini geri çektiğinde, büyümeyi reddettiğinde, her şeyi yalnız yaptığımızı düşündüğünde veya kaynakları sanki yeterli değilmiş gibi istiflediğinde, bu herkesin büyümesini bir dereceye kadar durdurabilir. Sezgi Çağında, bilincinizi şefkatle kullanmanın, ruhun berraklığa ve sevgiye dayalı bir dünyayı somutlaştırma çalışmasına hizmet eden veya onu engelleyen incelikli yollar vardır.

Bizler, kendini hayal ve iradeye dönüştüren kuvvet ve maddenin mucizesiyiz. İnanılmaz. Formlarla deney yapan Yaşam Gücü. bir sen. Ben başkası için. Evren kendini canlı canlı haykırdı. Biz bağıranlardan biriyiz.

## Gerçekleştirme ve Kaydileştirme ile Kasıtlı Olarak Nasıl Çalışılır

Yüksek frekanslı bir yaşam yaratmak ve formları ve durumları somutlaştırmak ve maddeselleştirmekle oynadığınızda, sürecin daha kolay akmasına yardımcı olacak bazı adımlar vardır.

**1. Sahip olduklarınızın stokunu alın; takdir et ve kullan; bu zaten yarattığın şey.**Size verileni kullanana kadar gerçekten iyi yeni şeyler gelmeyecek. Harika bir yemek yerseniz, ilki sindirilene kadar üstüne başka bir harika yemek yığmazsınız. Gerçekleştirdiğiniz şey, önceki bir problemin çözümü gibidir; formların size sağlamak için var olduğu deneyimi bulmanız ve onu bütünleştirmeniz gerekir. Taşınmak istiyorsanız, mevcut evinizi yeterince sevdiniz ve takdir ettiniz mi? Size nasıl bir deneyim yaşatıyor? Ona ne geri veriyorsun?

**2. Sağlıksız duygu alışkanlıklarını ve olumsuz düşünceyi temizleyin ve yeni genişlemenizin yolunda olan tüm mevcut formları çözün.**Yeni bir ev mi istiyorsun? Neyi hak ettiğinizi düşündüğünüzle ilgili tıkanıklıkları ortadan kaldırmanız ve önce eski evi bırakmanız gerekebilir. Bir gerçekliği maddeden arındırmak, gerçeğe dönüştürmek kadar eğlenceli olabilir. Kaybolmak için bir şeye ihtiyacınız olduğunda, yatırım yaptığınız dikkatinizi ondan çekin. Can sıkıntısı senin arkadaşın. Devam edebilmeniz için bir ilişkinin bitmesi gerektiğinde, affetme ve takdir etme deneyimi tamamlamanıza yardımcı olabilir. Bir işten ayrılmanız gerekiyorsa, motivasyon eksikliği lehinize çalışabilir. Bir gerçekliği çözmek, aldığınız değeri sindirmek, dikkatinizi unutkanlığa kaydırmak, sonra bir süre olmak demektir. Bir fikirden yatırılan enerjiyi çekmek onu aydınlatır ve daha şeffaf ve hayaletimsi hale gelir ve sonunda kaybolur.

**3. Enerjinizi toplayın, ruhunuzun sevgisine odaklanın, ev frekansınıza uyum sağlayın ve en yüksek vizyonunuzun nasıl göründüğünü ve nasıl hissettirdiğini kontrol edin.**Hissetmeyi sevdiğiniz şekilde hissederek, o duyguya uygun frekansta bir vizyon fark edebileceksiniz. Bir sonraki en ilginç şey gibi görünen, büyüme sürecinize yardımcı olacak hangi tek fikre odaklanabilirsiniz? Bunun için hangi adımları atabilirsiniz? İstediğiniz şeyin faydalı olduğunu görürseniz, ona sahip olmaya hak kazanmak daha kolay olur. Örneğin yeni bir ev, başkalarına daha fazla katkıda bulunmanıza yardımcı olacak çok daha odaklanmış ve genişletilmiş bir benlik duygusu deneyimini kolaylaştırabilir.

**4. Fikri fark edin, dikkat edin, hayal edin ve onu hissedin.**Ona hayat ver; Sevdim. Dikkat etmeye ve daha büyük bir duyusal gerçeklik kazandığını hayal etmeye devam edin. Bırakın fikir beyninizden geçsin: görün, duyun, dokunun, tadın, koklayın. Hayatınızın bir parçası olmaya davet edin. Sağlayabileceği deneyimi hissedin.

**5. Kişisel titreşiminizi optimize edin ve kişisel alanınızı birleşik alanla birleştirin.**Ev frekansınız, bedeninizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi doldurarak kişisel titreşiminiz haline geldiğinde, kendinizi bir akort çatalı olarak hayal edin ve kendi net titreşiminizin kişisel alanınızda çınladığını hayal ederek "kendi tonunuzu vurun"

senin ötesindeki daha büyük birleşik alan. Kişisel alanınız, birleşik alan için bir dizi talimat veya filtre görevi görür. Örneğin, kendinize nasıl davrandığınız, dünyanın size nasıl davrandığıdır.

**6. Tüm varlıkları maddileştirme sürecinize dahil edin.**Tüm ruhların ve parçacıkların yerlerine yerleştiğini, kişisel titreşiminize uyum sağladığını hayal edin, böylece onlar sizin büyümenizin bir sonraki adımını ve onlarınkinin gerçekleşmesine yardımcı olabilir. Onları sıcak bir şekilde karşılayın ve aynı şeyi başkaları için yaptığınızı bilerek sevinç ve şükranlarını ifade edin. Rahatlayın ve alanın sizin vizyonunuza göre şekillenmesi için zamana sahip olmasına izin verin.

**7. Gerçekleştirme fikrine dikkat etmeye devam edin.**Vücudunuzun onu tanıdığı ve yeni realite ile kinestetik olarak meşgul olmaktan dolayı heyecanlandığı ve mutlu olduğu noktaya kadar onun dolduğunu hissedin. Yeni gerçeklik ortaya çıkana ve

## Bunu dene!

### *Üç Şeyi Gerçekleştirin ve Kaydileştirin*

- **1.**Dünyanızın bir parçası olarak sahip olmaya hazır olduğunuz üç şeyi (nesneler, kaynaklar, fırsatlar veya insanlar) listeleyin. Ardından, bırakmaya hazır olduğunuz, artık ilgilenmediğiniz, maddeselleştirmek istediğiniz üç şeyi listeleyin: örneğin bir bağımlılık, aşırı kilo veya dağınıklık olabilir.
- **2.**Gerçekleştirme istek listenizdeki üç öğeyi birer birer alın: fikri fark edin, öğeyi hayal edin ve öğenin açıklamasına duyusal ayrıntı ekleyin. Öğenin bir deneyim olmasına izin verin, vücudunuzun öğeyle bir deneyim yaşama konusunda heyecanlanmasına izin verin ve vücudunuz normal olarak hissedene kadar öğenin gerçekliğini doldurmaya ve dikkat etmeye devam edin. Sonra bırakın ve bir sonraki öğeye geçin.
- **3.**Bitirdiğinizde, üç öğenin de gerçekliğinizin normal bir parçası olduğu için hayatınızın nasıl hissettiğini hayal edin. Nasıl büyüdün?
- **4.**Ardından, kaydileştirme listenizdeki maddelere tek tek bakın. Dikkatinizi ilkine odaklayın. Bu, realitenizin normal bir parçasıdır. Dikkatini ondan çek. Buna direnmeyi bırakın ve kendinizi sıkılmış ve ilgisiz hissetmenize izin verin. Öğenin sembolik bir anlamı veya duygusal bir bağı var mı? Solmasına izin ver. Kendinizi bu konuda motivasyonsuz hissetmenize izin verin. Size verilen şey için takdir hissetmenize izin verin, onu kutsayın ve yoluna gönderin. Şimdi harekete geçmenize gerek yok, sadece serbest bırakın ve zihninizde çözün. Sonra bırak.
- **5.**Gerçekliğinizden uzaklaşan bu üç öğe ile dünyanızın nasıl hissettiğini hayal edin, bunun yerine orada taze alan var. Ruhunuz yeni alana nasıl genişleyebilir?

## Şanslı Olmak Neyi Etkiler?

Beth bir ev şovu yarışmasına katıldı ve on bin dolar değerinde bir arka bahçe tadilatı kazanma şansına sahip on iki finalistten biri oldu. Beni aradı, farkındalığıyla deney yapma fırsatından heyecan duydu. "Peki nasıl şanslı olabilirim?" diye sordu. Ona tavrını ve enerjisini kayıtsız ve akıcı hissetmesini, makyajı kazanma sürecinin doğal, kolay ve "benim gibi biri için normal" olduğunu düşünmesini tavsiye ettim: şeyler kazanır. Doğal olarak açık ve misafirperverim. Cömertçe veririm ve aynı kolaylıkla alırım." Ev ve bahçeyle birleşebileceğini, gelişme ve genişlemeyi deneyimlemek için "biz" ne yapmak istediğimiz hakkında onlarla konuşabileceğini ve onlardan makyajı çekmelerine yardım etmelerini isteyebileceğini söyledim. Ve yeni bitkiler mutlu bir şekilde büyürken, makyajı uygulayacak ve makyajın tamamlandığını ve tutulduğunu hissedecek insanları takdir ettiğini hayal edebiliyordu. Böylece Beth, farkındalığını ve enerji seviyesini ayarlamak için yola çıktı.

Ve o kazanmadı. Ona bunun neden olmadığını düşündüğünü sordum ve peyzaj mimarının web sitesine gittiğini ve özellikle istemediği özelliklerde uzmanlaştığını gördüğünü söyledi. Web sitesindeki sekiz bahçe tasarımından sadece birini "biraz" beğendiğini söyledi, belki de "on üzerinden dört virgül beş". İstediği özelliklerden bahsetti, peyzaj mimarı sadece bir tanesi için yaklaşık on bin dolar aldı ve "Bahçe, ağaçlar, ev, doğa devleri ve ben - bu tasarımcının sınırlı vizyonundan memnun olmayacağımızı düşündüm."

Bir süre sonra Beth'ten Ne Yaptım Manifest! başlıklı bir e-posta aldım. İçinde şöyle dedi: "Gitmeme izin verdiğimde ve daha da iyi bir şeyin hemen köşede olduğuna güvendiğimde evrenin bana verdiği tepkide öyle bir zarafet ve mizah var! Kocamın çok sevdiğim doksan bir yaşındaki teyzesi yeni öldü. Son üç yıldır bahçesiyle ilgilendik çünkü bu ona büyük keyif veriyordu ve artık eğilemiyordu. Her hafta onun için yapmayı sevdim ve her zaman istediğini elde etmesini sağladım. Şimdi aynı şeyi benim için yapıyor. Ev gösterisi çekilişinden iki hafta sonra, emlak avukatından, vasiyetinde hak sahibi olarak adlandırıldığımızı söyleyen bir mektup aldım. Para şimdi gerçekten istediğim bahçe tadilatını yapmak için orada ve daha da iyisi, bahçe bana onu ve birbirimize olan sevgimizi hatırlatacak. Şimdi inanılmaz şanslı hissediyorum, sanki vücudum şampanya baloncuklarıyla dolu. O yarışmayı kazanamadığım için çok mutluyum!"

Şans, ruha, ana, ihtiyaçlarınızın karşılanma şeklinin mükemmelliğine ve olayların zamanlamasına güvendiğiniz bilinç durumu olabilir. Ruhunuz sizin için şanslı bir deneyimi kolaylaştırabilir, böylece işler en iyi şekilde çalıştığında nasıl hissettiğinizin ayrıntılarını deneyimleyebilirsiniz, böylece istediğiniz zaman ona dönebilirsiniz. Beth'in durumunda, deneyim, zihninin gerçekten ilham verici bir sonucun bitmesine izin vermedi. Kendinizi her gün şanslı olarak görebilirsiniz; fırsatların nasıl ortaya çıktığına, belirli fikirlere dikkat çekmek için eşzamanlılığın nasıl oluştuğuna veya her günün akışının nasıl güzel bir şeye dönüşebildiğine bakın. Kendinizi şanslı hissetmeyi seçerek, ev frekansınızı seçiyor ve Sezgi Çağının ilkelerini yeniden onaylıyorsunuz.

Nashville'de yaşayan Henry, "ileriden öde" ile deneyler yapmaya başladı.

Birkaç yıl önce, belirli insanlara 20 dolarlık bir banknot vererek ve yarısını kendileri için kullanmaları ve geri kalanını başkasına devretmeleriyle ilgili bir konsept. Her durumda, diyor ki, sonuçlar ona, herhangi bir biçimde enerjiyi serbest bıraktığınızda, çekebileceğiniz şeyin bir parçası haline geldiğini gösterdi. Öğrencilerinden birine ilk kez 20 dolar verdiğinde, genç adam Nashville Misyonuna gitti ve bir evsizin bir gecelik konaklama ücretini ödedi. Sonraki hafta, öğrenciye beklenmedik bir 50 dolarlık çek geldi. Henry bir arkadaşının arabasına bir takım lastik taktı ve iki hafta içinde, lastiklere harcadığının üç katını ödeyen serbest bir proje yapması için bir telefon aldı. Gerçekleştirmenin gerçekten özgürce verme ve alma meselesi olduğunu anladı.

Mutlu yaşadığımızda artan bir ölçekte yaşıyoruz, bitmeyen bir dizide bir şey diğerine yol açıyor.

Robert Louis Stevenson

## Yeni Bir Yaşam Yönü Gerçekleştirebilirsiniz

Alışılmış bir yaşama ya da çalışma biçiminin ya da titreşimleri sizinkinden daha düşük olan bir grup insanla çevrili olmanın, farkındalığınızı uyuşturduğu ve kısmen sizi hipnotize ettiği zamanlar vardır. Belki bir sonraki cesur adımınızı atarak bir şeyleri kıvılcım çıkarmanız gerektiğini biliyorsunuz, ancak bunun ne olduğunu tam olarak göremiyorsunuz ve zamanlama yanlış görünüyor. Hayatta yeni bir yön nasıl somutlaştırılır? Mutlu, genç, iyimser, maceracı benliğinizi nasıl canlandırabilirsiniz? Kendinizi hızlı akan bir nehre mi atmalısınız? Her şeyden vazgeçip dilencilik kasenle mi dolaşacaksın? Tam bir önden saldırı mı?

Jim'in büyüleyici bir hayatı oldu. Avustralya'da bir çiftlikte büyüdü, birçok ülkede Barış Gücü için eğitmen olarak çalıştı, dans eğitmeni ve kameramanlık yaptı ve şu anda Washington DC'deki birçok devlet kurumu için yoğun, yüksek güçlü bir eğitmen. Bilinç ve kişisel gelişimdeki her yeni gelişmeyi açgözlülükle okur ve yeni fizik ve beyin biliminden gelen fikirleri liderlik becerileriyle birleştirmekten büyülenir. Materyalleri yaptığı eğitimlere entegre etmeyi çok istiyor, ancak izleyicileri hükümetin nasıl başarılı olacağına dair dar bakış açılarına kilitlenmiş durumda. Bu, Jim'in kişisel titreşimini daha düşük bir frekansa uyacak şekilde modüle etmesine izin verir - uzun vadede çok eğlenceli değil. Çeşitli renkli ipliklerini bir araya getirme ihtiyacı ve kendi materyal gövdesini, web sitesini nasıl oluşturabileceği hakkında birçok kez konuştuk. ve onun yüksek titreşimine uyması için müşteri. Ancak soğuk hindiye nasıl gidebileceğini ve aynı güvenliği sağlayamayacak birine kazançlı bir kariyer bırakabileceğini hayal etmesi zor oldu.

Son zamanlarda, kariyerini özetlemek ve yaptığı her şeyi yazmak, hepsine sayılar koymak için kendini çekti. Yirmi iki ülkede yaşadı ve çalıştı, onlarca eğitim müfredatı ve formatı tasarladı, on bin kişiye eğitim verdi vs. Bu listeyi yaparak, istemeden de olsa kendine olan güvenini tazeledi. Ardından, sevdiği bir kitabın yazarını araştırmak için internete girdi. Çeşitli bağlantılar arasında gezinirken, şu konulara odaklanan ilginç görünümlü bir konferans için bir bildiri çağrısı keşfetti.

sevdiği fikirler - Avustralya'da. Hımm. Burada iyi bir eşzamanlılık, diye düşündü ve heyecanlandı. İnsanların halihazırda yaptığım şeyler ve en sevdiğim fikirler hakkında konuşmasını istiyorlar! Bu çok kolay - Bunu yapmak zorundayım! Sonra son teslim tarihinin birkaç saat içinde olduğunu fark etti. Olmaz, diye düşündü. Ama sonra karşı çıktı, Neden yine de onları aramıyorsun?

Bir kadınla bağlantı kurdu ve konferansı yapacakları için ne kadar heyecanlı olduğunu, aynı fikirlerle nasıl çalıştığını, bir konuşma yapmayı ne kadar çok istediğini ama son teslim tarihini kaçırdığını bildiğini söyledi. O pompalandı. Kariyerini henüz ölçtüğü için istatistikleri parmaklarının ucundaydı ve kim olduğu ve ne yaptığı hakkında net bir şekilde konuşabiliyordu. Bu öncü fikirler hakkında konuşacak insanlara sahip olmaktan ne kadar mutlu olduğunu söyledi ve son tarihi uzatmaya karar verirlerse kendisine haber vereceklerini umduğunu söyledi. Sıcak bir şekilde, "Uzattığını düşünün" diye yanıtladı.

Böylece Jim oturdu ve bir sunumun ana hatlarını çizdi, hatta oda düzenini görselleştirdi. Zihninde kristalleşen devasa bir malzeme kütlesi buldu ve hayatında ilk kez yazma sürecinden keyif aldığını fark etti. Teklif zahmetsizce bir araya geldi ve bunun üzerine web sitesini oluşturmaya başladı, bir makale yazdı ve bir video klip oluşturdu. Konuştuğumuzda, Avustralya gezisinin zaten kendi masrafını çıkardığını ve bir şans eseri sunum yapmak için seçilmemiş olsa bile, yine de gideceğini söyledi. "Yeni benliği" olarak nasıl görünmek istediğini bilmediğini fark ettiğini, "Yapabileceğini biliyorsun. Nasıl veya ne olduğunu bilmiyorsun, ama yapacağını biliyorsun" ve bu o hissi veriyordu. Kendi dikkatini - çok heyecan verici bulduğu eşzamanlılıklar aracılığıyla - enerjisinin belirli bir şekilde akacağı ve onu yeni bir bağlama yansıtacağı şekilde yönlendirmek için kendini ayarladığını söyledi. Kendini kapana kısılmış ve donuk hissettiği bir yerden, çeşitli yeni gelişmelerin tam olarak ne kadar olası olduğunu görebildiği son derece enerji dolu yeni bir gerçekliğe taşınmıştı.

Jim'in sürecine baktığımızda, bazı önemli dersler öğrenebiliriz. Hayatı hakkında genel bir fikir edinmek için içgüdüsel olarak alışılmış gerçekliğinden küçük bir adım attı. Başarılarını özetleyerek, enerjik bir aşamayı tamamladı ve körü körüne dalmanın ötesine geçti. Sonra kendisini ilgilendiren şeyleri fark etmeye kendini açtı ve kendi kişisel titreşimine uyan eşzamanlılıklara ve yüksek enerjili bilgilere dikkat etti. Hayır'ı cevap olarak kabul etmedi; Avustralya'daki insanları arayarak ev frekansında kaldı ve bilinmeyene doğru bir sonraki adımı attı. Kendini açıkça, beklentisiz paylaştı ve kadına neyi sevdiğini söyleyerek, ona sahip olmasına yardım etme şansı verdi. Coşkusunda kalarak, ömür boyu süren yazma korkusunu yendi ve eğitimi için üst düzey içerik ortaya çıktıkça, yeni sürecinin nasıl gelişeceğine dair gevşek bir anlayış da öyle. Ruhu onun için bir dizi deneyimler kurdu ve zihni, doğru zamanda fark etme ve hareket etmeyi seçme işini yaptı.

İnsan, niyetlerinin genişliği kadar büyür, niyetlerinin daralması için küçülür. Tanrı bir insanı başlatır ama adam kendini bitirmek zorunda kalacak.

Rahip Charles H. Parkhurst

## İstediklerin Olmadığında...

Bir şeyi isteyip bir süre olumlu duygularla kasıtlı olarak düşünmek, onu elde edeceğiniz anlamına gelmez; ruhunuzun planında buna gerek olmayabilir. Veya öngördüğünüz bir sonucu engelleyen temel frekans ilkelerine bağlı başka nedenler olabilir. Mark, yıllardır yeni bir tür iş uzmanı olma hedefine doğru ilerleyen genç, motivasyonu yüksek bir yönetim danışmanıdır. Son zamanlarda bir danışman ekibiyle çalıştı ve büyük bir şirketin değerlendirilmesi ve yeniden yapılanma planı için bir teklif üzerinde önemli zaman harcadı. Sözleşmeyi alacaklarından emindi, ancak oyalamanın onlara Mark'ın ekibini işe almaktan daha pahalıya mal olmasına rağmen, şirket son anda hayır dedi.

Biz konuşurken, yüksek düzeydeki coşkusunun ve şirketin neye ihtiyacı olduğuna dair doğuştan gelen anlayışının, kendi oldukça sofistike kişisel titreşiminden geldiğini fark etti. Şimdiki anda yaşamaya alışmıştı ve buna göre ilerlemenin hızla gerçekleşebileceğini varsayıyordu. Şirketin oldukça eski yönetim tarzını ve riskten kaçınan birkaç yöneticiyi hesaba katmayı unuttu. Şirketin kişisel titreşimi onunkinden daha yavaştı ve bu, yönetimin kısa sürede çok fazla yapacaklarını düşündükleri şeyler karşısında bunalma korkusuyla kendini kilitlemesine neden oldu. Gerçekliklerindeki frekans farkı, şirketin "mümkün olanı" Mark'tan tamamen farklı bir şekilde görmesine neden oldu. Sanki tamamen farklı iki dünyayı işgal ediyor gibiydiler ve Mark onlardan önde görünüyordu - geleceklerinde yaşıyorlardı. Mark'ın sözleşmeyi alacağını hissettim - yaklaşık dört ay içinde - şirket yöneticilerinin daha yavaş frekanslı düşünce süreci, kendi rotasını yürütmek için zaman bulduktan sonra. Açılıp Mark'a güvenebilseler ve ondan öğrenebilselerdi, geçiş Mark'ın algısal gerçekliğine uyan kısaltılmış bir dönemde kolayca gerçekleşebilirdi ve çözüm, takılmak yerine zarif olabilirdi.

İstediğiniz bir şeyin hayatınızda gerçekleşmemesinin başka nedenleri de var. Bu en iyi çözüm olmayabilir veya ruh şu anda ilginizi çeken bir yolun geleceği hakkında büyümenizi olumsuz yönde etkileyecek bir şeyler biliyor olabilir. New Orleans'a çekilen ve orada emekli olmak isteyen arkadaşlarım vardı. Bilgi topladılar, emlak fiyatlarını incelediler, birçok kez ziyaret ettiler ve tam planlarını uygulamaya koymak üzereyken, başarılı girişimci oğulları Boulder, Colorado yakınlarındaki büyük mülkünde onlar için bir misafirhane inşa ettiğini duyurdu. Flatirons'un güzel manzarasına sahip. Son dakikada yoldan çıktılar ve Louisiana'ya gitmeden önce aileleriyle birkaç yıl geçirmeye karar verdiler. Colorado'ya taşınmalarından kısa bir süre sonra Katrina Kasırgası vurdu ve büyük bir yıkımdan kurtuldular.

Bir şeyi somutlaştırmaya "denemek" için çok fazla irade gücü kullanıyor olabilirsiniz veya kendi yaşam gücü enerjinizi, gerçekleşme sürecini beslemek ve kontrol etmek için kullanıyor olabilirsiniz. Bir şeyi zorlamak, akışla uyumsuz olduğunuzun ve bazı önemli bilgileri kaçırdığınızın bir göstergesidir. Girişimcilerin, daha sonra telafi etmeyi umarak, bir risk sermayesiymiş gibi, kendi enerjilerinin bir kısmını bir projeye ödünç vermeleri yaygındır. Altıncı bölümde bahsettiğim, yeşil bir gayrimenkul projesi geliştiren kadın bunu bir dereceye kadar yaptı - kısmen çok yetenekli ve cömert olduğu için ve kısmen çünkü

vizyonu o kadar güçlü tutuyor ki proje onun yaşayan bir parçasıymış gibi hissediyor ve belli bir kutsal şekilde bir araya gelmesini istiyor. Kendini genişletti, kendini sundu ve bazı ilginç tepkiler yaşadı çünkü sonuçların evrensel enerjiden gerçekleşmesine izin vermedi.

Diğer ortaklar bilinçaltında ve enerjik olarak onu projede "çok fazla sahiplenici" olarak deneyimlediler ve bu nedenle bilinçsizce konum ve güç için rekabet ederek onu dışarı çıkarmaya çalıştılar. Süreç aslında kendini düzeltmeye çalışıyordu, böylece proje, eşit ortakların gelişen, yaşayan vizyonundan gelen uygun bir birlikte yaratım olabilirdi. Bunun ilişkilerde sıklıkla olduğunu gördüm, ama aynı şey cisimleşme için de geçerli: Eğer birine doğru üç adım atarsanız ve o da size yalnızca bir adım atarsa, iki adım değerinde reddedilirsiniz, böylece enerji miktarı artar. ilişkiye katkıda bulunmak eşit kalır. Gerçekleşirken, irade gücüyle veya herhangi bir kontrol enerjisiyle bir sonuca doğru iterseniz, alan, kendisini zorlamadan akmaya hazır olana kadar aşırı uzattığınız miktar kadar sizi oyalar.

Tam olarak sevdiğiniz şey kadar büyük ve sizi rahatsız etmesine izin verdiğiniz kadar küçüksünüz.

Robert Anton Wilson

## Materyalizasyona Birkaç Şekilde Müdahale Edebilirsiniz

Bir şeyin gerçekleşmemesinin bir başka nedeni de korku veya açgözlülük gibi olumsuz bir duyguyla motive olmanızdır. Belki de bir şey için dua ediyorsun çünkü alternatifinden korkuyorsun. "Evime haciz gelmesini önlemek için daha fazla müşteri almam gerekiyor." "Bir ilişki istiyorum, böylece yalnız kalmak ve korkmak zorunda kalmam." En yoğun dikkatinizi, istediğinizi söylediğiniz şeye değil, korkulan fikre besliyorsunuz; bu nedenle, korkulan seçenek gerçekleşecek olandır. Bir müşteri veya bir ilişki bulmak için geçici olarak yeterli gücü toplayabilirsiniz, ancak korktuğunuz gerçek hala orada ve yeniden ortaya çıkacak. Altında sabotaj gizlidir: kaçınmaya veya bir gerçekliğe "çalışarak" ayrılık, ego ve iradeye takılıp kalırsınız. Buna, bu savunmasız durumdayken endişelenmeye ve şüphe duymaya eğilimli olduğunuz gerçeğini ekleyin; bunların her ikisi de dikkatin somutlaşan fikre akışında kısa devre görevi görerek nihai sonucu etkili bir şekilde bloke eder.

Bazen istediğinizi düşündüğünüz şey ortaya çıkmaz çünkü bedeniniz onu gerçek olarak hissedemez veya sonuç gerçekten derin bir rahatlık yaşamanıza izin vermez. Paranın somutlaştırılması bazen zor olabilir, çünkü vücut için biraz soyuttur, çünkü para genellikle kağıt üzerindeki sayılardır ve fiziksel bir deneyim olarak özellikle eğlenceli veya teşvik edici değildir - ayrıca, fiziksel para genellikle kirlidir ve kötü kokar. Bedenler, ilgilendikleri şeyleri hızla somutlaştırma eğilimindedir. Beth'in arka bahçedeki makyajı, motive olmamış bir vücudun bir sonucu engellemesine iyi bir örnektir. Vücudu, sonucun hissedilme şeklini beğenmedi; Tasarımcının tarzı Beth'inkinden farklı bir frekanstı ve vücudu, onunla yaşamak zorunda olduğu düşünceyle kıvrandı

beslemeyen bir şey. Bu ilke, öğrenme süreci için de geçerlidir. Eğer bilgi tamamen zihinsel bir bağlamda, jargonla sunulursa, hızla yanınızdan geçebilir. Ancak size duyusal bir örnek, bir benzetme, vücudunuzun hayal edebileceği ve deneyimleyebileceği bir şey verilirse, fikirler temelli bir şekilde anlam kazanır ve çoğu kez anında birçok çağrışım ve bağlantı kurulur. Beden bir fikir modelinin "gerçekliğini" deneyimlemeden, anlam ve maddeleşme devresi tam olarak tamamlanmaz.

Son olarak, bir şeye sahip olma hakkınız olmadığı için veya getireceği değişiklikleri gerçekten istemediğiniz için bir şey alamayabilirsiniz. Bu, erken bir duygusal yaradan, karmik bir yoksulluk yemininden veya sadece kendinizi yeterince germemekten kaynaklanabilir. Belirli bir gelir düzeyine alıştıysanız ve bunun size rahatlık olarak ne verebileceğini veya işinizin işleyişinden memnunsanız, daha fazlasını istemeyebilirsiniz - daha fazlası hayatınızı zorlaştırabilir. Veya hayal gücünüz yıllar içinde biraz kireçlenmiş olabilir ve onu yeterince kullanmadıysanız, hızlı bir şekilde başlamak için çalışmadığınız sürece daha büyük, daha karmaşık şeyler hayal edemeyebilirsiniz. Yaratmak istediğiniz şeyin hayalini genişletmenin bir parçası da genişletilmiş enerjiyi, aktivite seviyesini, bilgiyi, fiziksel alanı barındırabilmek için gerekenleri hayal etmektir. ve yeni benlik duygusu. Genişletilmiş bir hayatın sizi bunaltacağını ve yoracağını düşünüyorsanız, onu kesin olarak engellersiniz.

**Gerçekleştirme Sürecini Hızlandırmak veya Durdurmak**

**GERÇEKLEŞTİRMEYİ HIZLANDIRMA VE MATERYALİZASYON DURUMUNDA:**

- Bir fikir fark eder ve ona yatırım yaparsınız.
- Vücudunuz bu fikirleri gerçek ve normal olarak deneyimler.
- Yüksek ev frekansınızı kişisel alanınız aracılığıyla birleşik alana yayarsınız.
- Sizinle birlikte yaratan tüm diğer varlıkları ve parçacıkları
- İstediğini senden ayrı görüyorsun.
- Korkudan istiyorsun; endişeleniyorsun ve şüpheleniyorsun.
- Bir şeyleri gerçekleştirmek için sonucu zorlamaya veya kendi enerjinizin çoğunu kullanmaya çalışıyorsunuz.
- Haklı hissetmiyorsunuz veya hayal gücünüz yok.

| | |
|---|---|
| Aradığınız deneyim. Sonucun mükemmel olacağına güveniyorsunuz. | Zihniniz, işin payına düşenden fazlasını yapmaya çalışır. |

## Yüksek Frekanslı Bir Yaşamda Başarı Nasıl Görünür?

Sezgi Çağında başarı şununla başlar: Dünyanızı yüksek frekanslı olarak görürseniz, yüksek frekanslı olmanıza neden olur. Kendinizi yüksek frekanslı olarak görürseniz, dünyanız da öyle olacaktır. Dönüşümden önce, istediğimiz bir şey gerçekleşmediğinde, "Benim sorunum ne?" Dönüşümden sonra, "Sürecin hangi kısmını onurlandırmayı unutuyorum?" diyoruz. Sezgi Çağında, kaderinizi yaşamak için motive olursunuz, bu da ruhunuzun en doğal ve zarif ifadesi ile uyumlu olanı gerçekleştirmeyi seçmenize yardımcı olur. Başkaları üzerindeki etkinizin ve onların sizin üzerindeki etkisinin açıkça farkındasınız ve bu ilkeyle şefkatle çalışıyorsunuz, böylece herkes faydalanıyor.

Sağlanabileceklerin bir sınırı olmadığını, her şeyin gerçekleşebileceğini anlıyorsunuz, ancak aynı zamanda belirli şeyleri yapmak için yaratıldığınızı, belirli yaşam dersleriniz olduğunu da biliyorsunuz ve tam olarak ihtiyacınız olanı sağda alacaksınız. zamanında ve doğru biçimde. Hedeflere ulaşmak için çekilebilirsiniz, ancak bu, bir öz-değer duygusunu sağlamlaştırmaktan ziyade eğlencesi için olacaktır. Maddileşme ve maddeden uzaklaşma dalgalarına, farkındalığınızda beliren gizemli dürtülere, ani yön değişikliklerine, çeşitlilik ve derinliklerin sürekli gelişen deneyimine yanıt vererek, yaşam boyunca dans etmenin eğlenceli olduğunu görebilirsiniz. Benliğinizde bulunur. Ne olduğunuza ve hayatın ne hakkında olabileceğine dair sınırlı fikirlere sahip değilseniz,

Tüm fiziksel varlıklar, içsel varlıklarından duygu şeklinde iletişim kurarlar ve bu nedenle, duygularınız olumlu olduğunda, içsel niyetinizle uyumsuz olduğunuzu bilebilirsiniz.

Abraham/Ester Hicks

Sen gelenle meşgulsün. Bir etkinlik oluşturma düşüncesi kendini gösterebilir veya biri sizi arayıp bir iş yapmaya davet edebilir. Kaynağın dahili veya harici olması fark etmez; fikirlerin hepsi ruhtan, Biz'den gelir. İç ve dış ayrı olmadığı için, eğer bir düşünce aklına gelirse, onun da dünyanızda bir olay olarak gerçekleşmesi gerektiğini veya yakında olacağını belirten korelasyon yasasını anlıyorsunuz. Ve tersine, eğer başınıza dramatik bir olay gelirse, olayı farkındalığınıza getiren ilgili bir fikre sahip olduğunuzu bilirsiniz. Tarafından

içeriyi ve dışarıyı birbirine bağlayarak, içinizde neler olup bittiğine dair ipuçları için "gerçekliğinizi okuma" konusunda beceri kazanırsınız ve ne düşündüğünüzün realitenizi nasıl şekillendirdiğine dikkat edersiniz. Her şey seni eğitir.

Ruhunuzu ne kadar çok bedenlerseniz, o kadar anlık maddeleşme olur. Yardıma ihtiyacınız olduğunda bir uzman belirir. Hareketsizleştirici düşüncelerle yolunuza çıkmadığınız zaman, hayatın işleyişindeki eşzamanlılık biçimini sevmeyi öğrenirsiniz. Her an, her ışık parçacığından ortaya çıkan kollektif bilinçle, anı yaşama ve yaşamınızın yönü için sorumluluğu paylaşma becerilerini bilemekten etkileniyorsunuz.

## En güçlü olanın hayatta kalması? Hedefe giden her yol mubahtır?

Öyleyse bunu başarı hakkındaki mevcut fikirlerimizle karşılaştırın: En uygun olanın hayatta kalması. En çok oyuncağı olan kazanır. Hedefe giden her yol mubahtır. Bu eski fikirler, yaşamla bir olmak değil, yaşam üzerinde güçle ilgilidir. Bir "avantaj" elde etmek için diğerlerinden daha iyi olmamız gerektiğini düşünüyoruz ve alaycılık ve aşağılama konusunda uzman olmak, başkalarına akıllıca, kaba yollarla saldırmak moda oldu. Egonun doğru ifadesi bir silah gibi fırlatılır ve cüret bilgeliğe galip gelir. İnsanlar sabırsızdır ve evrenin kendi frekansları aracılığıyla özgürce onlara vermesine izin vermek yerine, haklı olarak kendilerine ait olanı almaları gerektiğini düşünürler. Ruhla çalışmanın aslında ruha karşı çalışmaktan daha az enerji gerektirdiğinin farkında değiller ve kimsenin bir avantaja ihtiyacı yok çünkü hepimiz ayrıcalıklı ve frekans ilkelerine eşit erişime sahip olarak doğuyoruz.

Daha önce bahsettiğim genç yönetim danışmanı Mark bana, görünüşte akıllıca görünen ama aslında erkeklerin üstünlük ve müşterinin özgüvenini azaltır. Mark, müşterilerin inatçı hale geldiğini ve bu olurken odada rahatsız olduğunu fark etti. İki adamın enerjisi hızlı ve agresif olduğu için yüksek frekanslı olduklarını düşünmüştü. Gerçekte, frekansları düşüktü çünkü başkalarıyla ne kadar bağlantılı olduklarını hissetmiyorlardı. Duygusal olarak yaralandılar ve çok akıllı ve saldırgan olduklarından başkalarını yaralayarak bu acıyı sürdürdüler.

Bugün, finansal alemlerdeki pek çok zorlukla, bencillik, irade ve hakimiyet yoluyla maddi bolluk kazanmış ortaklar ve meslektaşlar seçmenin cazibesine kapılıyoruz. Nasıl aldıkları kimin umurunda, değil mi? Yine de, ayrılığa dayalı eski lineer algı modelinden gelen yöntemleri kullanan herkes -hissedemezler ya da eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğini umursamazlar- dikkatsizce, sağlıksız hissetme alışkanlıklarına sahiptirler. Bu, kişisel titreşimlerinin düşük olduğu anlamına gelir ve ne kadar dinamik görünürlerse görünsünler veya masaya ne kadar para getirirlerse getirsinler, çok uzak olmayan bir gelecekte içlerindeki saatli bombalar sonuçlarını sabote edecektir. Bu insanlarla işin varsa, onların gemileriyle birlikte batarsın. Bunun nedeni, irade ve çekiciliğin işleri ancak bu kadar uzun süre ayakta tutabilmesidir; sonra altta yatan gizli yanlış algılamalar temizlenecek, ve gerçeklik, sağlıksız duygu alışkanlıklarına uyacak şekilde yeniden düzenlenir. Bu noktada,

bu tür insanlar, dersleri öğrenilene ve dönüşüm gerçekleşene kadar kayıp yaşarlar. Günümüzde yeryüzündeki hızlanan frekanslar ve kolektif bilinçaltının hızla temizlenmesiyle birlikte bu çöküşler daha hızlı ve daha sık gerçekleşmektedir.

Yine de, bazı insanlar dönüşüm sürecinin (eski biçimlerin çözülmesi) 5. aşamasından geçerken, birçok insanın aynı anda 6. aşamada ve sonrasında netleştiğini unutmamalıyız. Dünya boşa gitmiyor; denge var. Yapmanız gereken tek şey, ruhunuzun iç huzuru ve sevgisiyle uyum içinde titreşmeyi seçmek ve kafanız karışırsa bunu tekrar yapmayı seçin. Korkuya gerek yok. Yüzeysel görünümlerin ötesine bakın - bu kişi veya fırsat özünde gerçekten neye benziyor? Kitapla kapağı arasında çok fark var mı? Değerli zamanınızı ne tür insanlarla geçirmek istersiniz? İnsanların sahip oldukları şeyler kadar, amaçları da yaratma biçimini -araçlarını- doğrulayın. Sezgi Çağında, süreç ve deneyim sonuçlardan daha önemlidir.

Önemli olan şudur: Olabileceğimiz şey için her an ne olduğumuzu feda edebilmek.

Charles DuBois

Sezgi Çağında finansal kaynakları somutlaştırmak, her zaman önce ruhunuz için en ilginç ve neşeli olanı görme meselesi olacaktır. Ardından, deneyimin size ve başkalarına fayda sağlayan bir şey olduğunu düşünerek, vücudunuzun bakış açısından doğal olarak motive olmuş hissetmenize izin verirsiniz. Ne kadar yaratmak istediğinizi veya yaratmanız gerektiğini ölçen bir sembol olarak paranın içeri ve dışarı akmasına izin veriyorsunuz ve finansmanı, enerji akışınızın tekerleklerini yağlamaya yardımcı olan petrol olarak görüyorsunuz. Her yerde bol miktarda akış vardır ve birçok deneyim ücretsiz olarak yaşanabilir. Gözlerinizi istediğiniz eğlenceli deneyimde tutun ve gerekirse para, ileriye doğru hareketinizi desteklemek için çevreden çekilecektir. Sezgi Çağında, yeterince sahip olmamak ve çok fazla şeye sahip olmak, hemcinsleriniz için bir kötülük olarak görülür,

## Hayatınızın Nasıl Değişebileceğini Hayal Edin

Peki, yüksek frekanslı yaşamınız - kaderiniz - neye benzeyebilir? Mevcut yaşamınızın koşullarını gözden geçirin: ilişkiler, iş, eğlence, sağlık, tatmin seviyeleri ve ruhsal gelişiminizin önde gelen kenarları. Hayatınızı enerjinin dalgaları ve frekansları olarak hayal edin; kontrol etmeye çalıştığınız yerler var, hareketin kendiliğinden aktığı veya duraklatıldığı yerler ve frekansın doğal olarak yüksek veya düşük olduğu ve daraldığı yerler var. Uyumsuz hissettiren veya kontrol etmeye çalıştığınız yerlerin altında sağlıksız duygu alışkanlıkları bulacaksınız.

Farklı alanları ve nasıl çalıştıklarını değerlendirdikten sonra, her alana ekstra enerji ekleyin. Koşulsuz sevildiğini, sevildiğini ve sevildiğini hissetmek için her alanı sınırsız miktarda sevgiyle doldurduğunuzu hayal edin. Kendinizi güvende ve rahatlamış

meraklı, sonra maceracı ve yaratıcı. Sevginin ve masumiyetin gücü, yukarıda özetlenen alanları doldurur, genişletir ve gençleştirir ve aşağıda önerildiği gibi, özellikle:

- **Sorun veya kasılma olduğunu hissettiğiniz yerlere dikkat edin.**bir şeye çok sıkı tutunduğunuz, bir şeyden kaçındığınız veya diğer insanların kararlarınızı kısıtlayıcı bir şekilde etkilediği durumlar. Enerji eklendikçe ve bu alanlar gevşeyip hareket ettikçe, içgörüler edinir ve kendiniz hakkında daha çok şey öğrenirsiniz.
- **Sıkıldığınız, işlerin eski veya sıkıcı göründüğü yerlere dikkat edin**, hareketlerden geçtiğin veya huzursuz hissettiğin yer. Hala kendine ne yaptırıyorsun? Hangi alanlarda kendinizi yorgun ve bitkin hissediyorsunuz? Bu alanlara enerji eklendikçe, verilenlerden faydalanır ve durumların kaydileşmesine izin verirsiniz. Ortaya çıkan açık alanda dinlenip ruhunuzla yeniden uyum sağlayabilirsiniz.
- **Kolay akışın olduğu yerlere dikkat edin,**dahil olmayı dört gözle beklediğiniz, ev frekans enerjinizin bir havuzda toplandığı yer. Bu alanlara enerji eklendikçe, onlar çoğalır ve sıklıkla bir "dönüş" yaparlar veya ruhun daha da iyi ifadelerine bir oktav atlarlar.
- **Bilinmeyene doğru ilerlemek istediğiniz yerlere dikkat edin**, konfor alanınızın ötesine geçin veya bir sonraki cesur hareketinizi yapın. Bu alanlar daha fazla enerji aldıkça, tereddütler ortadan kalkar ve daha yetenekli ve yetkin bir insan olmak için esnemek kolay ve heyecan vericidir. Yeni bir yön hakkında bir "gerçeklik duygusu" alırsınız.

  Her bir alana girmek için zaman ayırırsanız, sınırsız sevginin onu nasıl etkilediğini görürseniz, tüm içgörüleri bir araya getirirseniz, kaderinizin ve yüksek frekanslı yaşamınızın ne olabileceğine dair bir fikir edineceksiniz.

## Bunu dene!

### *Yüksek Frekanslı Yaşamınıza Sıfırlayın*

Rahatlayın ve hayal gücünüzle çalışan ruhunuzun aşağıdakilere yanıt olarak neyin mümkün olduğu konusunda size bazı izlenimler vermesine izin verin:

- Hayatınızın alabileceği üç sürpriz yön nedir?
- Size gelebilecek üç sürpriz iyi şans hamlesi nedir?
- Bağlantılı olabileceğiniz üç sürpriz yer nedir?

Size cömertçe yardım edebilecek üç sürpriz hayırsever kimdir?
Kendinle gurur duymanı sağlayacak, bundan sonra yapabileceğin üç cesur davranış nedir?

**Sadece Özetlemek için...**

Enerjinizi ve kişisel titreşiminizi hayatınızdaki şeyleri somutlaştırmaya ve maddeselleştirmeye yardımcı olmak için kullanırken, ayrılmaya dayalı doğrusal modeller yerine birliğe dayalı holografik modelleri kullanın, çünkü bu, süreci daha hızlı ve daha doğru hale getirir. Fikirler, onları çektiğiniz için değil, onları zaten kendi alanınızda fark ettiğiniz ve vücudunuz için gerçek ve normal hale gelene kadar onlara dikkat ettiğiniz için gerçekleşir. Ruh, önemli büyüme derslerinizi ve koşullarınızı somutlaştırmanın ilk seviyesinden sorumludur ve duygularınız ve zihniniz ikincildir, ruhu engellemeye veya ona yardım etmeye hizmet eder. Yaratmak istediğiniz şeylere kasıtlı olarak odaklanabilirsiniz ve bunlar ruhun amaçlarına hizmet ederlerse gerçekleşeceklerdir. İşlerin istediğiniz zaman gerçekleşmemesinin frekansa dayalı çeşitli nedenleri vardır.

Tek başına değil, parçacıkların, dalgaların ve diğer ruhların işbirliğinin bir işlevi olarak yaratıyorsunuz. Şans, ruhunuza, ana, ihtiyaçlarınızın karşılanma şeklinin mükemmelliğine ve olayların zamanlamasına güvendiğiniz bir farkındalık halidir. Sezgi çağında, başarıyı maddi zenginlikten ve başkaları üzerindeki üstünlükten daha fazlası olarak görmeli ve kiminle ortak olduğumuz konusunda dikkatli olmalıyız, çünkü ayrılık inancına dayalı yöntemlerle başarıya ulaşan insanlarda gizli saatli bombalar muhtemeldir. patlayabilir ve yakında arızalara neden olabilir. Kaderiniz yüksek frekanslı yaşamınızdır ve sağlıksız duygu alışkanlıklarını temizleyerek, sizi neyin seçeceğini seçerek ve zaten sahip olduğunuzla tamamen meşgul olarak onu gerçekleştirmeye yardımcı olabilirsiniz.

## *Ana Frekans Mesajı*

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

Deneyiminiz, deneyimlerinizle doğru orantılı olarak daha büyük bir boyut kazanabilir

ifadelere yatırdığınız dikkat miktarı. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla "birlikte olun". Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini

*Masumiyette Büyümek*

Masumiyet, ruhunuzun en az anlaşılan niteliklerinden ve güçlerinden biridir. Boşluğu, çaresizliği veya pasifliği ifade etmek şöyle dursun, güçlü birleştirici ve harekete geçirici bir güçtür. Midas Dokunuşu gibi, masumiyet, nüfuz ettiği her yerde bilgeliği ve güven, bolluk ve mükemmel rızık deneyimini katalize eder. Bu nedenle, en iyi yaşamınızı yaratmak için, masumiyet içinde büyüyün.

Bebeğin gözlerine bakın: işte gölgeler tarafından sönmeyen ruh ışığı, hiçbir uyanıklık gerilimi olmadan açıklık. Parıltıda: kullanılabilirlik, katılım ve oynamaya isteklilik. Bebeğin bakışında: ortak bir alan olarak girildiğinde sizi eski bilgeliğe geri götüren masumiyet. Bebeğin bakışlarının başladığı alana yolculuk yapın, bağlanmayı seven ışığın motive ettiğini hissedin, kendinizi yeniden masum hissedin. Yaptıkça frekansınız yükselir.

Masumiyette her şeye hazırsınız, herkese hoş geldiniz, koşulsuz güvenin. Geri durmazsınız, kendiliğinden yanıt verirsiniz ve yeniden yanıt verirsiniz, çünkü yaşam her zaman yenidir. Fark ettiğiniz her şey bir hediyedir, sizindir. Onu fark etmeyi bıraktığında, başka bir şeyi fark ediyorsun. Bir gerçeklik ortaya çıkarken bir başkası kaybolur. Kayıp mevcut değil. Şeyler, sanki sihirle geliyor. Masumiyetinizi ikiye veya dörde katlamanın nasıl bir his olduğunu hayal edin. Bu yoğunlukta daha da fazla ışınlanırsınız çünkü artık neyin en iyi olduğunu, sizi neyin ilgilendirdiğini beklemeniz gerektiğini bilirsiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak ve yanınızda olmak için özgürce gelen hediyelerin ve zevklerin sürpriziyle heyecanlanıyorsunuz.

Masumiyetinizi daha da yoğunlaştırdığınızı hayal edin ve ölçek, ihtiyaç ve hatta öz değer gibi kaç kavramın çözüldüğünü hissedin. Şimdi sadece ilgi var, sadece zevk. Burada sen ve dünya oyun arkadaşı olursunuz, enerjinizi paylaşır ve birbirinizi kardeş gibi seversiniz. Hayat ikinizde de devam ediyor, sınırsız ve dolu. Sizler ışık hızında kaleydoskoplarsınız; milyonlarca fikir, form ve deneyim sizin aracılığınızla maddeleşiyor ve maddeselleşiyor ve siz her yaratıcı döngüde daha bilinçli ve eğleniyorsunuz.

Bir şeyi somutlaştırmak mı istiyorsunuz? Önce bebek gibi ol ve gözlerini, zihnini, kalbini ve vücudunu yumuşat. Parla! Gülümseyin ve eğlenmeye hazır masumiyetle algınızı tatlandırın. Yeni bir deneyim için arzunuzu düşünün ve zamansız masumiyetinizde sizi şaşırtacak ve memnun edecek mükemmel bir form bekleyin. Sen ve Dünya, birlikte büyütülmüş masumiyet içinde, yaratılış dalgasının her an gelip sizi gıdıklamasını bekliyorsunuz. İşte burada! Ve şimdi, tekrar gidecek misin?

# 10

# Şeffaflığa Doğru Hızlanmak

[Duino] Ağıtları bize görünür ve elle tutulur değerli olanın görünmez titreşime, evrenin titreşimsel kürelerine sürekli dönüşümünü gösterir. Çünkü kozmostaki çeşitli materyaller yalnızca farklı titreşim hızları olduğu için, yalnızca ruhani türdeki yoğunlukları değil, aynı zamanda - kim bilir? - yeni cisimleri, metalleri, bulutsuları ve takımyıldızları da bu şekilde hazırlıyoruz.

ADönüşüm sürecinin son aşamalarına geldiğinizde iğne deliğinden geçtiniz ve ne kadar yol kat ettiğinizi anlıyorsunuz. Harika, gerçekten. Kendinizi düşünce ve duygulara sahip katı bir fiziksel beden olarak düşünmekten, kendinizi bir dizi iç içe geçmiş farkındalık alanı olarak deneyimlemeye geçtiniz, hepsi aynı ev frekansının oktavlarında titreşiyor - ki bu ruhunuzun tonudur. Kendinizi yaralı ve kendini feda eden biri olarak tanımlamayı bırakmayı ve duygusal ve zihinsel alemlerinizdeki blokları temizlemeyi öğrendiniz. Gölgelerinizi çözerek ve gelen ve giden enerji dalgalarını engellemeyerek

senin aracılığınla, her zaman içinde olan seni, elmas ışık ve sevgiden oluşan seni ortaya çıkarmaya başladın.

Ne kadar şeffaf olursanız, ruhunuz kaderinizi yaratmak için bozulmadan sizin aracılığınızla o kadar özgürce ifade eder. Sorunlar çözülür ve basit düşünce ve yön değişimleri haline gelir. Artık düşüncelerinizin ve duygularınızın dünyanızın şeklini anında etkileme biçimine alıştınız ve ruhunuzun realitenizi şekillendirmesine yardımcı olmak için neye dikkat etmeniz ve neyi görmezden gelmeniz gerektiğini biliyorsunuz. Eskiden zor olan şey şimdi ilginç ve eğlenceli. Hayatın sürprizlerine açık bir kalple yanıt vererek, kısıtlama olmaksızın alıp vermenize izin verdiğinizde, kimliğiniz daha az sabit ve daha akışkan hale gelir. Daha geniş bir seçenek yelpazesi yaşarsınız ve yeni hayaller kurmak için daha geniş ve özgür hissedersiniz.

Genişletilebilir-daralabilir bir anda yaşadığımız, tüm varlıkların, formların ve alanların bilinçli, şefkatli ve işbirlikçi olduğu gerçeği ortada. Altın Kural—başkalarına size davranılmasını istediğiniz gibi veya İlahi Olan'ın hepimize davrandığı gibi davranın—çok açık bir şekilde mantıklı görünüyor! Artık, ince negatif düşüncelerin bile hayatın ilham veren akışına nasıl müdahale edebileceğini anlayacak kadar hassassınız ve bu kadar küçük bir zarar vermeyi hayal bile edemezsiniz. Belki de bunun mümkün olduğunu hiç düşünmediniz, ancak kendini gerçekleştirme veya aydınlanma noktasına yaklaşıyorsunuz. Aslında, sadece ev frekansınızda dinlenirken, olmanın basit zevkinin tadını çıkarırken ne kadar kendinden geçmiş hissedebileceğinizi biliyorsanız, gerçekten çok yakınsınız.

Yukarı yol aşağı yoldur. İleriye giden yol, geriye giden yoldur. İçerideki evren dışarıda ama dışarıdaki evren içeride.

## Manevi Büyüme Sendelenmiş Dalgalarda Açılır

Yine de zaman alan bir süreçtesiniz. Atılımlarınız, kristal berraklığında anlarınız ve derin aşk deneyimleriniz var, ancak kısa sürede tekrar kollektif kafa karışıklığında kaybolabilirsiniz. O zaman gerçekte neyin gerçek olduğunu ve nasıl hissetmeyi tercih ettiğinizi hatırlarsınız ve kendi gerçeğinize yönelirsiniz. Bir bedende yaşadığınız sürece, bu şekilde salınırsınız, ancak ruhunuz olarak yaşamak için ev frekansınıza ve ikinci doğanıza geri dönmek daha kolay hale gelir.

Evrim sürecinde büyük bir şefkat vardır: Dönüşüme doğru bir adım attığınız an, ardından bir adım daha attığınız anda, en zor görevler bile kolaylaşır. Paolo Coelho'nun Simyacı'da söylediği şey doğrudur, biri gerçekten kaderini yaşamaya çalıştığında - bu niyetle bir şey istediğinde - "bütün evren bunu başarmanıza yardım etmek için işbirliği yapar." Bildiğiniz tek şey, roket gibi fırlayan yaşamınızın fırlatma hızından kopuyor gibi görünse de, içeride, gevşemiş parçacıklarınız sessizce içinizden ve uzaya doğru süzülen elmas ışığı yayar, sizi ruhunuzun bilgeliği ile dengeler ve doyurur. İçeride, daha yumuşak ve daha az gerginsiniz. İçinizde bir şeyler ısınıyor, açılıyor ve ferahlıyor.

Dönüşüm süreci herkes için aynı anda gerçekleşmez. O

ardışık dalgalar veya dalgalanmalar halinde açılır. Bazı insanlar önce netleşir. Kimseden daha iyi değiller - sadece ilk gitmeyi kabul ettiler. Bu insanlar diğer insanları etkiler ve kendi örnekleriyle daha fazla netliği kolaylaştırır. İkinci grup süreçten geçerken, bir başkasını çeken başka bir insan halkasını çekerler. "İlki son olacak ve sonuncusu ilk olacak" deyişinde doğruluk var çünkü netleşirken, tek bir kollektif bilinç olduğumuz için hepimizin İlahi Olan ile yeniden birleştiğimizi keşfederiz. Bu, özgürlüğü bulduğunuzda, doğal olarak hala sıkışmış ve kafası karışmış başkalarına yardım etmeyi seçeceğiniz anlamına gelir. Ruhun, eve dönüş yolunda sınırsız sayıda korkusuz, neşeli oyun arkadaşına sahip olmaktan başka bir isteği yoktur.

Bizim görevimiz, tüm dünyayı bir kerede düzeltmek değil, dünyanın elimizdeki kısmını onarmak için uzanmaktır. Bir ruhun başka bir ruha yardım etmek, bu acı çeken zavallı dünyanın bir kısmına yardım etmek için yapabileceği küçük, sakin her şey çok yardımcı olacaktır. Hangi eylemlerin veya kimin tarafından kritik kitlenin kalıcı bir iyiliğe doğru eğilmesine neden olacağını bilmek bize verilmez.

Clarissa Pinkola Estes

Birçok eski yapının çökeceği bir zaman göreceğimize inanıyorum - bam! bam! bam!— peş peşe yaklaşın ve milyonlarca insan birlikte bırakma ve "sadece olma" dönemine girecek. Aynı zamanda, hayatları istikrarlı, yaratıcılığı açık ve aktif olan aydınlanmış insanların sayısında bir artış olacaktır. Bu bilinçli ruha sahip insanların kritik kitlesi, diğerlerinin çok büyük bir kısmının kendini gerçekleştirmesini katalize etme gücüne sahip olacak. Modası geçmiş olanların dağılmasının ortasında, molozlardaki çatlaklardan fideler gibi büyüyen mucizevi yenilikler ve gelişmeler ortaya çıkacaktır. Dramatik ve heyecan verici olmayı vaat ediyor, ancak bu arada, bu şimdi-anda, netleşmek o kadar yüce veya çekici değil; sadece mevcut kalmalıyız, yürümeye

## Aydınlanmak ve Her Şeye Gülmek Sorun değil

Geçenlerde bir sosyal hizmet görevlisi olan Liv ile birçok insanın hissettiği olumsuzluk ve korku hakkında konuştum. Bana onunla çalışan insanların panik ve mağduriyet duygularını harekete geçirmek için son korkunç kar fırtınası bahanesini kullandıklarını söyledi. Her gün gerçek acı ve ıstırapla uğraşan biri olarak, tek istediği gülmek olduğu için kendisinde bir sorun olabileceğini hissetti. Her acıklı hikaye onu eğlendirdi ve "sapkın" tepkisinden utandı. Birini gücendirmediğinden emin olmak için ofisine çekilmek zorunda kaldı. Ben de buna benzer bir şey yaşamıştım - haberler daha korkunç hale gelirken ben daha neşeliydim. Diğerleri grip yüzünden haftalarca felç kaldıkça, taşınmaya ya da iş değiştirmeye zorlanırken ya da zor boşanmalar yaşarken hayatım hafifledi. Bu nasıl mümkün olabilir? Nasıl daha net ve mutlu hissedebiliriz?

dünya dönüşüm sürecinin en yoğun, en umutsuz kısmına mı giriyor? Duygusuz ve duyarsız mıyız yoksa sadece deli mi?

Bu duygular, son zamanlarda ruhsal bir yolda olan ve bir süredir dönüşümle çalışan insanlar arasında alışılmadık bir durum değil. Aydınlanma, şefkatin ortadan kalktığı anlamına gelmez; aslında, dramatik bir şekilde artar. Bu, olumsuz düşünceyi çözmenin önemini bildiğiniz anlamına gelir ve ruhunuzu bedenledikçe, diğer insanları egonun kendini beğenmiş dramalarına ve kurban bilincine kapıldıklarında görmenin çok daha kolay olduğu anlamına gelir. İki gerçek -açıklık ve karışıklık- aralarındaki boşluk genişledikçe çok daha belirgin hale gelir. Başkalarının acısını görebilir ve hissedebilirsiniz ve ayrıca onların güzel ruhlarıyla özdeşleşmek yerine zihinlerinin acıyı nasıl anlamlı veya özel olarak tuttuğunu görebilirsiniz. Bazen, tam olarak doğru perspektiften baktığınız zaman, ruhun gerçek kapsamıyla ilgili tüm insanlık dramı düpedüz gülünç görünür. kozmik bir şaka gibi. Belki de bu, insan yolculuğumuzu bu kadar uzun süre korkunç olarak tanımlamanın gerilimini salıvermemizin ve var olmanın basitliğine geri dönmemizin yolu.

Gerçek kahkaha anları bulursanız (hayatta değil, hayatta), bunlardan yararlanmak ve etrafınızdakilere parlamak kesinlikle iyidir. Gerçekte kalmak ve başkalarını sizinle birlikte buna davet etmek kesinlikle iyidir. Artık net ve iyi hissettiğiniz için kendinizi suçlu hissetmenize gerek yok. Ne kadar yıkıcı ve acımasız görünürse görünsün, acı çeken insanlardan uzak durmak zorunda değilsiniz. Acı çekenlere verebileceğiniz en büyük hediyeler, açık kalbiniz, sıcak dikkatiniz ve gerçekleri nasıl değiştireceğinize dair gerçek bilginizdir.

## Neyse, Aydınlanma Nedir?

Dünyaya o kadar olumsuz duygu ve düşük titreşimle dolu olarak baktığımızda, aydınlanmış bir farkındalık durumuna yaklaşabileceğimizi hayal etmek zor. Tekrar hüsrana, asabiyete, bitkinliğe veya depresyona girdiyseniz veya ana odak noktanız aile, sağlık veya kariyer ise, tüm kendini gerçekleştirme veya aydınlanma kavramı gülünç görünebilir, "dışarıda" veya başka bir yol gibi görünebilir. gelecekte. Aklınızdaki son şey olabilir, ama sizi temin ederim, kalbinizin ve ruhunuzun ilk endişesidir. Savunmalarınız aşırı efordan düştüğünde ve zihniniz kontrol altında olmadığında, bir sonraki benlik düzeyine geçebilirsiniz: hiçbir şeyin ruh ifadenize müdahale etmediği şeffaf bir farkındalık durumu.

Büyük Budist öğretmen Dogen, "Kendi aydınlanmanızın mutlaka farkında olacağınızı düşünmeyin" dedi. Belki de bunun nedeni, aydınlanma halinin bir son nokta olarak değil, siz ona yaklaştıkça hedefin gerilediği ve genişlediği devam eden bir yol olarak görülmesidir. Aydınlanma, tarih boyunca, özellikle Batı'da, şarlatanlık veya sapkınlık nedeniyle zulme uğrama korkusuyla idareli olarak kullanılması gereken bir kelimedir. Batı'da kurtuluş kavramı vardır, Doğu'da nirvana, satori veya mukti/moksha vardır ve İslam'da Kuran, barışçıl ruh denilen yüksek bir durumdan bahseder. Çoğumuzun bu terimlerin ne anlama geldiğine veya aydınlanmanın -sadece zihinsel değil- ruhsal durumunun gerçekte nasıl hissedebileceğine dair net bir fikre sahip olmadığından şüpheleniyorum. Bedeninizde en yüksek frekanslarda yaşamaya alıştığınızda nasıl değişebilirsiniz?

Tüm inançların mistikleri, İlahi Olan ile doğrudan birleşme yoluyla muhtemelen deneyime en yakın hale geldi.

Aydınlanma veya kendini gerçekleştirme, genellikle içsel tanrısallığınıza "uyanmak" ve otantik benliğiniz ve "gerçek doğa" hakkında bir algıya sahip olmak olarak tanımlanır. Dünyevi kişiliğiniz-benliğiniz ve dualite deneyiminiz kaybolur, böylece kendinizi doğrudan saf bilinç olarak tanırsınız. Özlemden, öfkeden ve ıstıraba neden olan diğer "acı verici" durumlardan arınmış bir iç huzuru yaşarsınız ve var olan her şeyle ya da sevgi dolu, ebedi bir Tanrı ile birliği bilirsiniz. Aydınlanmış bir durumda, tüm sarsıntılı kavrayışı ve çatışma eğilimi ile Zihin hala oradadır, ancak onunla özdeşleşmezsiniz: onun yerine onun "harekete geçmesini" izlersiniz. William Blake, aydınlanmanın basit tanımında, "hayatınızın tüm sorumluluğunu almak" olduğunu söyleyerek birçok anlam yükledi.

Bazılarımız aydınlanmayı, bedenin frekansının çok hızlı yükseldiği ve fiziksel gerçeklikten kaybolduğu yükselişle karıştırabilir. Batı'da, Nuh'un büyük büyükbabası Hanok için "Tanrı ile yürüdü ve değildi, çünkü Tanrı onu aldı" denilir. Benzer şekilde Herkül de göğe yükseltildi ve Zeus tarafından bir tanrı yapıldı. Hristiyan doktrini, İsa'nın dirilişinden kırk gün sonra bedensel olarak göğe yükseldiğini kabul eder. Doğu'da, zaman içinde çeşitli kılıklarda ortaya çıkan ve ortadan kaybolan "yükselmiş üstatlar" vardır -Teozofi onlara "mahatmalar" der. Belki birçoğumuz aydınlandıkça ya da kendini idrak ettikçe -şeffaf olarak adlandırdığım ya da tamamen elmas ışıktan yapıldıkça- alemlerde yükselme ve alçalma yeteneğine sahip olduğumuzu keşfedeceğiz, eğer istersek fiziksel bedenlerimizi de yanımıza alabiliriz. istemek.

İçime bakıp bir hiç olduğumu gördüğümde, bu bilgeliktir. Dışarıya baktığımda ve her şey olduğumu gördüğümde, bu aşktır. Bu ikisi arasında hayatım dönüyor.

Sri Nisargadatta

## Aydınlanma Bize "Düzenli İnsanlar" Nasıl Hissedebilir?

İyi eğitimli bir arkadaşıma aydınlanmak isteyip istemediğini sordum ve beni şaşırtan bir şekilde, tarafsız bir şekilde bu fikir etrafında dans etti. Kavramı fazla küstah ve nihai görüyor gibiydi, sanki aydınlanmak o kadar büyük bir sorumluluk getiriyordu ki, ona eşit olamayabiliyordu. Bu yüzden ona aydınlanmanın onun için ne anlama geldiğini ve aydınlandıktan sonra yaşamanın nasıl bir şey olabileceğini sordum. Güldü ve muhtemelen onun hayatı gibi olmayacağını ve bunun için çok fazla modelimiz olmadığını söyledi çünkü aydınlanmış insanların dünyayı bir arada tutmak için meditasyon yapan mağaralarda yaşamaları gerektiğini - ya da yanımızdan geçtiklerini söyledi. sokakta, bu yüzden onları asla eylemde görmüyoruz. İnsanların aydınlanmayı, beyaz ışık tarafından yutulduğumuz, melek korolarını duyduğumuz zirve bir deneyim olduğunu düşündüklerini söyledi. evrenin tüm kolektif bilgeliğini tek bir patlamada alın ve sonsuza dek aziz olun. "O zaman," diye şaka yaptı, "arkadaşın kim olabilir?"

"Fakat aydınlanmadan sonraki gün ne olur?" ısrar ettim. Arkadaşım bunu düşündü ve şöyle dedi: “Muhtemelen şimdi yaptığım seçimlerin çoğunu yapardım, ama endişelenmezdim. Yeteneklerimden, rehberliğimden veya yaratıcı dürtülerimden şüphe etmem. Ceza veya fedakarlığı seçmek yerine doğal olarak sevgi dolu bakış açısına ve kazan-kazan çözümüne yönelirdim. Dünyanın adaletsiz olduğunu düşünmezdim; Olayların gizli anlamını ve faydasını anlar ve basit bir hayat yaşardım. Her şey daha basit olurdu.” Ne kadar doğru. Çok farklı değil ama çok farklı. Aydınlanmayı hayal etmek, kendinizi dünyadaki en zengin veya ölümsüz biri olarak hayal etmeye benzer. Günlük zihniyetinizden büyük bir gerileme gibi görünüyor, ancak ironik bir şekilde, o kadar da farklı olmayabilir - ne kadar sınırsız olduğunuzu bileceksiniz.

Dünyadaki korkunç olumsuzluklara rağmen, şeffaflık veya ruhsal berraklık deneyiminin yaygınlaşacağına inanıyorum; dönüşüm sürecinden geçen daha fazla insan, bunu herkes için daha kolay ve kolay hale getirecek. Ev frekansınızda yaşamak ve dinlenmek size sığ bir şey gibi gelebilir, ancak frekansınızı bu birleştirici tonla değiştirme deneyimi çok güçlüdür ve sizi dünyadaki cennet durumuna taşıyabilir.

## Aydınlanmaya Giden Yang ve Yin Yolları Vardır

Uzun zamandır dünyanın belli başlı dinlerinden farklı olan ruhsal gelişime ulaşma konusunda bir anlayışa sahibim. Belki de bunun farkındayım çünkü Sezgi Çağı yang-eril ve yin-dişil enerji ve farkındalık arasında yeni bir denge getiriyor. Tarihsel olarak, dünyanın, büyük ölçüde erkeklerin fizyolojik yapıları ve beyin kimyaları için nasıl çalıştığına dair deneyimlerine dayanan sorgulanamaz bir ruhsal gelişim görüşüne sahip olduğunu düşünüyorum. Kadınların süreçle ilgili farklı bir deneyimi olduğunu düşünüyorum. Bunu herhangi bir feminizm veya bölücülükten dolayı söylemiyorum, ancak daha kapsamlı bir görüşün önümüze açıldığını hissettiğim için ve kadın bedenlerinin ve beyinlerinin evreni ve aydınlanmayı nasıl anladığını kabul etmenin herkes için daha büyük bir resmi tamamlamaya yardımcı olacağını düşündüğüm için söylüyorum. Yang ve yin görüşlerini birleştirerek,

Özetle, erkeklerin beyinleri sol ve sağ yarıküreler arasında daha az bağlantı lifine sahip olduğundan, dünyayı her seferinde beynin bir ya da bir tarafında algılamaya eğilimlidirler. onlara analiz ve bölümlere ayırma konusunda doğal beceriler kazandırır. Sağ beyin sezgisi, genellikle kasıtlı olarak etkinleştirmeleri gereken bir moddur. Bu nedenle, insanların ilahi olanı doğal olarak ayrılık yoluyla anlamaları mantıklıdır; onların yolu dünyada olmaktır, dünyadan değil. Erkeklerin kendini gerçekleştirmesi, tipik olarak, fiziksel “ağrılardan”, tefekkür ve çalışmadan, yapılandırılmış fiziksel törenden, kişisel iradeyi bir öğretmene teslim etmekten ve manastır tecritinden kaçınmaya dayanır. Örneğin Zen'de, dünyadaki her şey tarafsız bir şekilde “özel bir şey yok/özel her şey” olarak ele alınır. Cennet veya Saf Toprak, “yukarı ve dışarı,

Öte yandan kadınlar, beynin iki tarafı arasında birçok bağlantı lifine sahiptir ve bu da onlara hem ayrılığı hem de ayrılığı algılama yeteneği verir.

başkalarından ve dünyadan -düşünce, duygu ve ruh arasında bile- doğası gereği zordur. Kadınlar ilişkide, sohbette, beslemede, birleşmede, hissetmede ve sezgide başarılı olurlar. Kadınların aydınlanmaya giden yolunun, madde yoluyla, insan olan her şeye "aşağı ve dünyaya" gitmek olduğu mantıklıdır. Kadınlar hem fiziksel hem de fiziksel olmayan dünyaları bedenlerinin bir parçası olarak bilme eğilimindedir. Onlar dünya olmakla ilgilidir. Hayat, bakmak ve bakmakla ilgilidir, çünkü bir başkasının acısını hissetmek çok kolaydır. Kadınlar için aydınlanma ayrı bir hedef değildir; derinlerden geldikleri bir yer.

Sezgi Çağında, bana öyle geliyor ki, bir bütün olarak insanlık nihayet kendine has algı türünü tam anlamıyla ortaya çıkarıyor. İnsanlar olarak özel bir potansiyele sahibiz çünkü bilinçli bir duyarlılığa ve özgür iradeye sahibiz - hissetmek, empati ve şefkatin aydınlanmış duygularına dönüşene kadar hissetme kapasitemizi onuncu dereceye kadar geliştirebiliriz ve yolumuzu hissedebiliriz. Kaynağımızla birleşmeye doğru. Duygu ve duyarlılık bedenle ilgili olduğu için, görünmez alemleri algılayışımız daha gerçek ve kişisel olabilir. Bu, kendimizi bilinçli olarak İlahi Olan'ın miniholoğramları veya mikro kozmosları olarak deneyimleyerek, kendini gerçekleştiren bireyler olma "evrimsel deneyimizi" tamamlayabileceğimiz anlamına gelir.

Duyarlı olduğunuzda, tıpkı yemek yediğiniz gibi, dünyadaki her şeyi ilişkilendirir, sonra dahil eder, sonra da bütünleştirirsiniz. Deneyimleriniz sindirirken, hepsinde ilahi gıda değerini alırsınız. Siz hem aydınlığı hem de karanlığı aldıkça, her yeni parça sizi öğretir ve genişletir, kişisel alanınızdaki elmas ışığın bir parçası olur. Bilgi kişiselleşir, karmaşıklık basitleşir, uyumsuzluk uyum sağlar ve tüm yaşam biçimleriyle akrabalık yaşarsınız. Farklı dünya görüşleri daha büyük bir gerçeği oluşturmak için birleşir. Sonunda o kadar kapsayıcı olursun ki kendini tanımlamayı bırakırsın. İlahi olan sen olur ve sen o olursun. Her şeyi alarak en yüksek kimliğinizi bilirsiniz; tüm insanlığınızla kutsalsınız.

İnsanlıktaki tanrısallığı tanıdığımızda insanlık ve tanrısallık özdeş olacaktır.
Ernest Holmes

Aydınlanmaya giden hem yang yolu hem de yin yolu işe yarar, ancak tüm insanlar için eşit derecede iyi çalışan bir yol vardır ve o da Kalbin yoludur. Beyin ve hormonların farklı olduğu yerlerde, tüm kalplerimiz aynı şekilde çalışır. Açık kalpli ve kalp merkezli olmak, ev frekansınızda olduğunuz anlamına gelir; bu, dünyayı hissederek tanımanızı sağlar ve ayrıca net ve bilge içgörüler getirir. Kalbiniz birliğe açılan bir kapı gibidir.

**Bunu dene!**

***Dünyanıza Daha Neleri Dahil Edebilirsiniz?***

- **1.**Bir dakikalığına, hoş olmayan şeyleri, düşünmekten hoşlanmadığınız şeyleri düşünün. Yarım düzine tanesini listeleyin. Her biri hakkında sahip olduğunuz olumsuz yükü fark edin ve fikirlerin ve görüntülerin direncini ortadan kaldırın. Her biri dünyanın ve sizin dünyanızın doğal bir parçası olsun. Her şeyin, onu deneyimlemesi gereken kişi için isteğe bağlı bir gerçeklik olarak mevcut olmasına izin verin. O zaman onu sev ve ona karşı nazik ol.
- **2.**Şimdi bir dakika için, kavrayışınızın çok ötesinde görünen şeyleri, çok uzak veya neredeyse anlaşılmaz görünen gerçekleri düşünün. Yarım düzine tanesini listeleyin. Her birinde sahip olduğunuz "kullanılamazlık yüküne" dikkat edin ve fikirlerin ve görüntülerin direncini ortadan kaldırın. Her biri dünyanın ve sizin dünyanızın bir parçası olsun. Her şeyin, onu deneyimlemesi gereken kişi için isteğe bağlı bir gerçeklik olarak mevcut olmasına izin verin. O zaman onu sev ve ona karşı nazik ol.
- **3.**Dünyanıza dahil ettiğiniz yeni realiteleri, bunların nasıl faydalı olabileceğini ve ebedi ruhların hissetmek isteyeceği basit deneyimler olduğunu hissedin. Bunların sizin bir parçanız olmasına izin vererek, ne kadar daha rahat ve geniş olduğunuzu

## Genişletilmiş Empati ve Kalp Anlayışını Keşfedersiniz

Dönüşümün son aşamalarına ulaşmanın doğal bir sonucu, rafine bir empati düzeyinin - empatik bir rezonans- tercih ettiğiniz algı biçimi haline gelmesidir. Ev frekansınızdayken, bilinçli bir duyarlılıkla ve gizli gündemler olmadan dünyayı hissederek, oldukça empatik hale gelirsiniz. Empati, tipik tanımda ifade edilenden çok daha fazlasıdır: başka birinin acısını hissetmek. Kocasını yeni kaybetmiş ya da piyangoyu kazanmış biri olmanın, ya da biçilmemiş bahçe ya da toplanmaya hazır o güzel olgun şeftali olmanın nasıl bir şey olduğu hakkında bilgi getiriyor. Empati, titreşim yoluyla doğrudan bilmektir; kalbinizden süzülen hassasiyettir.

Siz geliştikçe, kalp tam anlamıyla yeni beyin merkeziniz olur. HeartMath Enstitüsü, kalbin elektromanyetik alanının, insanlar arasında fizyolojik, psikolojik ve sosyal bilgilerin iletilmesinde önemli bir rol oynayabileceğini bulmuştur. Deneyleri, bir kişinin beyin dalgalarının başka bir kişinin kalp atışıyla senkronize olabileceğini buldu. Araştırmacılar, sinir sistemimizin başkalarının kalpleri tarafından üretilen elektromanyetik alanlara yanıt veren bir anten gibi davrandığı sonucuna vardı. İlginç bir şekilde, kalbin elektromanyetik alanının sezgisel algıyla ilgili olduğuna, hem kalbin hem de beynin, olay gerçekleşmeden önce gelecekteki bir olayla ilgili bilgileri alıp yanıtladığı gerçeğine işaret eden veriler de buldular. Kalp, sezgisel bilgiyi beyinden önce alıyor gibi görünüyor.

Empati, kalbinizin kasılmasına neden olan hayata zarar veren seçimlerden kaçınmanıza yardımcı olur. Örneğin, birine kızgın olduğunuz için hayatınızdan çıkardığınızda ya da bir anı ile yüzleşmekten korktuğunuz için kötü bir alışkanlığı haklı çıkardığınızda ya da kendiniz olduğunuz için yeni şeyler denemeyi reddettiğinizde bu sizi ve diğerlerini incitir. -bilinçli. Empati sizi bu sıkışmalara karşı uyarır ve enerji akışını yeniden açar. Empati de harika bir şifadır

çünkü kendinizi soyutlanmış, kırılgan bir birey olarak tanımlamanızın ötesine geçmenize yardımcı olur. Doğrudan acıya nüfuz eder ve sevgi aracılığıyla onu buharlaştırır, ayrılığı çözer.

Birini sevdiğinizde kirpikleriniz inip kalkıyor ve içinizden küçük yıldızlar çıkıyor.

Karen, yedi yaşında

Empati, en büyük insan kapasitemiz, ruhu her şeyin içinde hissetmek için doğuştan gelen bir yetenek olabilir. Kişisel bağlılığı artırarak size başkaları ve dünya hakkında bilgi verir. Düzenli olarak kullanıldığında sizi derin ve kalıcı bir şefkate götürür. Bir dahaki sefere yüzsüz bir müşteri hizmetleri temsilcisiyle telefonda görüşmeniz gerektiğinde, günlerinin nasıl geçtiğini hissetmeye çalışın. Sonra onlarla gerçekten anlıyormuşsunuz gibi konuşun. Daha sonra ikinizin de ne kadar iyi hissettiğini görün. Ya da bir dahaki sefere bir arkadaşınızla ya da sevdiğiniz biriyle birlikte olduğunuzda, ikiniz de kasıtlı olarak aynı anda birbirinize karşı empati kurmaya odaklandığınızda ne olduğunu görün. Bu, büyük bir takdir ve birbirine değer verme duygusu getiren harika bir deneyim.

**Bunu dene!**

***Kalbinize Odaklanın***

- **1.**Bu alıştırma, odaklanmanın gücüyle kişisel alanınızı değiştirmeyi öğrenmenize yardımcı olacaktır. Dikkatinizi nereye verirseniz verin, o noktaya anında süptil enerji akışı olur. Dikkatinizi fiziksel kalbinize verin ve içindeki enerji akışını fark edin. Minnettarlık hissini dikkatinize bağlayın; Kalbinize odaklanırken takdirinizi hissedin. Kalbinizin işini yapması, bedeniniz ve yaşamınızdaki birçok özel şey ve insan için şükran duyabilirsiniz. Tararken ve takdir ederken, aynı zamanda kalbinize odaklanın.
- **2.**Minnettarlık duygusunun yoğunlaşmasına izin verin. Size ne muhteşem hediyeler verildi! Tutkuya yakın bir coşkuya ulaşana kadar, onu kontrol edemeyeceğinizi hissedene kadar duygunun daha da yoğunlaşmasına izin verin. Bırakın taşsın ve kişisel alanınızdan aksın. Onunla kal ve içinde ol. Kalbinize odaklanın. Yoğunlaşmaya ve aydınlanmaya devam etmesine izin verin. Hızlandırılmış evrimin frekansına rezonans eden harmonik bir model oluşturuyorsunuz. Bunu sık sık yapmak kişisel titreşiminizi ölçülemez bir şekilde

Her durumda, en derin ihtiyaçlarınızın mükemmel bir şekilde karşılanmasını sağlayan, ruhunuzda hareket eden evrenin empatisidir. Bu bana kısa bir süre önce, danışma isteyen ve agresif bir şekilde onunla hemen konuşmam için ısrar eden ve o öğleden sonra programımı yeniden düzenlemem için beni rahatsız eden bir müşteriyle konuştuğumda gösterildi - ki yaptım. Bir saat sonra iptal etmek için tekrar aradı ve açıkça, "Şu anda herhangi bir sorum yok, bu yüzden muhtemelen bu benim için en iyi zaman değil" dedi. Tamam dedim, başımı salladım ama rahatsız hissetmek yerine, bu kadar duyarsız olduğu için oldukça sıkıntılı hissetmesi gerektiğini, her şeyin her zaman en iyisi için çalıştığını ve neye ihtiyacı olduğunu bilmesi gerektiğini - ya da eninde sonunda yapacağını kendime hatırlattım.

Yirmi dakika geçmeden, yıllardır birlikte çalıştığım başka bir müşteri aradı. Meditasyondan yeni çıkmıştı ve sezgisel olarak kitap kulübü için hangi kitapları okuduğumu sorması gerektiğini hissetti. Seçimlerim grubuna uymadığında, ona aniden iptal eden saldırgan kadının hikayesini esprili bir şekilde anlattım ve "Peki, neden okumam yok? Evet, yapacağım şey bu. Şu anda gerçekten herhangi bir sorum yok ama muhtemelen bir seans yapmak için mükemmel bir zaman!" Bunlar, dakikalar önce tamamen zıt bir gerçeği haklı çıkarmak için kullanılan kelimelerin neredeyse aynısıydı! Hayat bana empatinin gücünü gösteriyordu. Kalbimi açtığım ve ilk kadına karşı nazik olduğum için, evren bana özleyemeyeceğim vurgulanmış bir şekilde nezaket ve cömertlik gösterdi.

## Merhamet Yeni Evrimsel Güçtür

Gördüğüm kadarıyla, şefkat empatiden biraz farklıdır: empati, duyarlılık ve birliği hissetmekle ilgilidir, şefkat ise sevgiyi her varlığın ve durumun özü olarak bilen daha geniş, daha soyut bir anlayıştır. Hem sürekli empatinin hem de şefkatin bedenlerimizin yapısını gerçekten değiştirdiğini, giderek kötüleşen çevresel toksinlere karşı bağışıklık sistemlerimizi güçlendirdiğini ve hatta belki de DNA'mızı değiştirerek hastalıklara ve yaşlanmaya karşı çok duyarlı olmayacağımızı göreceğimize inanıyorum. Tahminimce, şefkatin rekabeti geride bıraktığını dünyanın ana evrimsel yöntemi olarak görmemiz uzun sürmeyecek. Hayatta kalma, artık en güçlünün en zayıfı yok etmesi şeklindeki arkaik ilkeye değil, komşularımızın kalplerini bu, uzay gemimiz dünyamız hakkındaki anlayışımıza dayanmaktadır. Dünyanın gelişmesi için şefkatli bir hayat yaşamak gereklidir.

Bir mikrobiyolog olan Dr. Bruce Lipton, bir hücrenin kalbinin çekirdeği değil, dış duvarları olduğunu söylüyor. Duvarlardaki alıcılar, çevre ile etkileşime girmesine izin verir ve Lipton'a göre, bir hücre çevreyi destekleyici olarak algıladığında, alıcılar hücreyi beslemek için açılır. Tehlikeyi algıladığında alıcıları kapatır. Hücreler yalnızca bir modda veya diğerinde olabilir - büyüme veya koruma. Bunun mantıksal uzantısı, korku içinde yaşayarak, kendi sisteminizde genel bir kapanma ve büyümeme veya bloke edilmiş evrim durumuna neden olmanızdır. Sevgiyi, empatiyi ve şefkati geliştirerek,

dönüşüme ve şeffaflığa doğru ilerliyorsunuz.

Araştırmalar ayrıca DNA molekülünün bazı bilim adamlarının DNA'nın "hayalet veya gölge enerjisi" dediği bir enerji alanıyla çevrili olduğunu ileri sürüyor; ilginç bir şekilde, DNA vücuttan çıkarıldıktan sonra bir aydan fazla bir süre yerinde kalır. Bilim adamları, bu enerjinin DNA oluşmadan önce var olduğunu ve aslında DNA'yı yarattığını düşünüyorlar. Ne olabilir? İç planınızın, kişisel titreşiminizin veya ruhunuzun ev frekansının bir parçası olabilir mi? HeartMath araştırması, DNA'nın, yansıtılan yoğun duygulara şeklini değiştirerek yanıt verdiğini gösteriyor. Şükran ve sevgi, DNA zincirlerinin gevşemesine, gevşemesine ve uzamasına neden oldu. Öfke ve korku, DNA'nın sıkılaşmasına, kısalmasına ve birçok DNA kodunun kapanmasına neden oldu. Öyleyse, şefkate yanıt veriyorsa, DNA'nız bildiğimiz şekliyle hastalık ve yaşlanmanın

## Bunu dene!

### *Şefkat ve Sevgiyi Kendi İçinizden Akış*

Önümüzdeki birkaç gün içinde çeşitli durumlarda, kendinizi sevgiyi veren ve alan biri olarak düşünün. Etrafınıza bakın ve sizi ve etrafınızdaki dünyayı şekillendiren temel sevgi enerjisine tarafsız bir tanık olun. Her yerde görün ve hissedin. Birkaç dakikalığına sevgi dolu nezaketinizde kabul edici, bağışlayıcı ve koşulsuz olun. Sevgiyi tüm hücrelerinizden içinize çekin ve her parçanıza dokunarak ve sizi aydınlatarak sizden geçmesine izin verin, sonra sevgiyi cömertçe başkalarına vererek yoluna gönderin. Zor durumlarda, "Aşk şu anda nerede?" Diye sorun.

## Başkalarını Ruh Olarak Tanımak ve Ruh Grubunuzu Bulmak

Empatik olmak, insanları daha derinden tanımanıza yardımcı olur. Sadece dikkatinizi birine vererek ve onunla birlikte olduğunuzda, onun hassas noktalarını, nasıl ve neyden kaçındıklarını, neye ihtiyaç duyduklarını ve nasıl iyileşebileceklerini hissedeceksiniz. Onların en derin motivasyonlarını, hayat derslerini, yeteneklerini ve temel iyiliklerini anlayacaksınız. Daha dün, yürüteçle bir restoran kabininden yavaş yavaş çıkan çok yaşlı bir kadının gözlerine baktım ve bebeklik dönemine kadar her yaşta nasıl göründüğünün tersini bir filmde anında gördüm. O birkaç saniye içinde ona olan sevgimi hissettim. İnsanlar genellikle korkmayı, cahil kalmayı ve kendilerini görmemeyi seçtikleri için hüsrana uğramak ve sinirlenmek kolaydır - ve bunu yaptıklarında, size en iyi şeylerini sunmazlar. Bu olduğunda, Onları görebileceğiniz en yüksek şekilde küçük bir bakış açısı değişikliği yapmanız ve onlar öyleymiş gibi "sanki davranmanız" gerekir. Çoğu zaman, insanların onlar hakkındaki vizyonunuza göre yaşadığını göreceksiniz.

İnsanları ruh olarak ne kadar onurlandırırsanız, farklılıkları o kadar ilginç ve değerli tutabilirsiniz. Hiç sevmeyeceğinizi düşünmediğiniz insanlara bağlı hissedeceksiniz. Daha fazla insanla benzerlikler buldukça, hem görünür hem de görünmez gruplarda birlikte çalışan ruhların derinden işbirliğine dayalı doğasını

gelişimde bize paralel olan bir grup ruh - bir ruh grubu - ki bu fizik terimleriyle gerçekten belirli bir enerji frekansına dayalı rezonanslı bir farkındalık alanıdır. O halde bir ruh grubu, ortak bir frekansa evrimleşmiş bir varlıklar kümesidir, bu da onların genellikle eşleşen felsefelere, bilgi seviyelerine ve motivasyona sahip oldukları anlamına gelir. Bu benzer düşünen insanlar kardeş gibi görünebilir veya benzer yetiştirilme tarzlarına, ilgi alanlarına, yaşam geçişlerine, hedeflere ve hatta isimlere sahip olabilir. Arkadaşlar, aile, meslektaşlar veya yüksek boyutlarda fiziksel olmayan varlıklar olabilirler. Onlarla tanıştığınızda derin bir rahatlama ya da heyecan hissedersiniz; onları zaten tanıdığınızı hissediyorsunuz ve doğal olarak ne olursa olsun onlardan hoşlanmak istiyorsunuz.

Küresel ve kültürel olarak bir inisiyasyon yaşıyoruz. Kahramanın ve kadın kahramanın yolculuğundan... ...bireyleşme sürecinden çıkıyoruz. Ortaklık yolculuğuna veya kabilenin yolculuğuna doğru ilerlediğimiz yerde, arketipsel bir değiştirici inisiyasyon gerçekleşiyor. Ortaklık yolculuğu, işbirliği ve işbirliği ruhunu gerektirir [ve] kolektif liderlik ve kolektif bilgelik hakkında bilgi edinmemizi gerektirir.

Angeles Arrien

Birçok insan, kendi ailelerinin "gerçek" aileleri olmadığını düşünür. Sezgisel olarak başka bir aileleri olduğunu hissediyorlar - manevi bir aile - ve her zaman nefeslerinin altında "Halkım nerede?" Diye mırıldanıyorlar. Tanıdığınıza yemin edeceğiniz, fikirlerinizi ve benzeri bir yaşam arayışını paylaşan insanlarla karşılaştınız mı? Siz ve ruh grubunuzdaki insanlar aynı ev frekansına o kadar uyumlusunuz ki ruh eşiniz, ruh kardeşiniz ve ruhsal bir ailenin parçası olduğunuzu hissetmek kolay. Ruhsal bir aileye veya ruh grubuna ait olduğunuz fikrini düşünmek bile büyük teselli verebilir. Yalnız olmadığınızı, sizi tanıyan ve size yardım etmeye hazır bilge insanlar olduğunu bilmek yardımcı olur. Ruh grubunuzda kimin olduğunu sorarak, hem bu dünyada hem de rüyalarınızda, tasarıya uyan insanları fark etmeye başlayacaksınız.

Ruh grubunuzu hayal ettiğinizde, onları tanısanız da tanımasanız da, nerede olurlarsa olsunlar, hemen sizi hayal ederler. Birleşik alanda, tavuk ya da yumurta ikilemi yoktur; dikkat eşzamanlıdır ve her iki yönde akar. Birbirinizi aynı anda yaratırsınız ve karşılıklı deneyiminizi eşit olarak yaratırsınız. Bir şey başlatılırsa, buna tüm katılımcılar neden olur. Ruh grubunuzu hayal ederek, faydalı hayali alışverişler yapabilirsiniz. Ancak, onları zihninizde gerçeğe dönüştürmeye başladığınızda, tam olarak sizin dalga boyunda olan insanların birdenbire sizi aramaya, kapınıza kadar gelmeye veya yolunuzu kesişmeye başlamasına şaşırabilirsiniz.

Bu kitaba başladığımda, yazma sürecinin beni yeni alanlara taşıyacağını ve içgörüler bulmak ve yeni kavramları anlamak için rehberliğe ihtiyacım olacağını biliyordum. Her gün ruh grubumu ve bu konularla ilgilenen ruh yazarlarını hayal etmek için bir noktaya değindim ve onlardan ortak bir yazma sürecinde bana katılmalarını istedim. Sıkıştığımda, "Herkese merhaba! Burada ne demeye çalışıyoruz? Doğru sözler

## Yakında Arkadaşlığı ve Grup Zihnindeki Rolünüzü Kucaklıyorsunuz

Ruh grubunuzla çalışarak, arkadaşlık uygulamaya başlarsınız; tüm ruhlar arasında hayranlık uyandıran işbirliğini deneyimlersiniz. Arkadaşlığı gerçekten anlamak, kendinizi artık dünyadan ayrı tutmamanız ve yakın, uzak, arkadaş, düşman, fiziksel veya fiziksel olmayan herkesi etkilemeye ve onlardan etkilenmeye açık olduğunuz anlamına gelir. Bu, diğer insanların büyümesinin koşulları sizin için nasıl kolaylaştırdığını ve netliğinizin onlara nasıl yardımcı olduğunu bildiğiniz anlamına gelir. Kardeşlik, karşılıklı, bilinçli paylaşıma dayanır. Siz erkek ve kız kardeşinizin koruyucususunuz ve onlar da sizin koruyucunuz. Başkalarının ihtiyaçlarına yöneldikçe, ihtiyaçlarınıza da sihirli bir şekilde ilgi gösterildiğini öğrenirsiniz. Buradaki fikir, diğer kişiye sizmişsiniz gibi davranmak ve onun vücudunda yaşarken, hayata onların gözünden bakarak nasıl hissedeceğinizi ayrıntılı olarak hayal etmektir.

Artık birbirimizin hayallerinde nasıl göründüğümüzü hissedebilirsiniz. Grup deneyimleri, herkesin ihtiyaçlarının herkesin eylemleriyle karşılanması için yaratılır, burada kaderlerin birlikte yaratılması, ruhsal mühendisliğin en şaşırtıcı başarısıdır. Örneğin bir ekosistemdeki çeşitli yaşam formlarının doğada gösterdiği mükemmelliğe tanık olduğunuzda, ihtiyaç duyulanın diğer tüm formların basit varlığından temin edildiğini anlarsınız.

## Bunu dene!

### *Birini veya Bir Şeyi Kutsamak*

Odaklanmış dikkatiniz aracılığıyla pozitif düşünce ve enerjiyi yönlendirmenin gerçek etkisini fark ettiğinizde, “kutsama sanatının” uyumsuz insanları ve şeyleri iyileştirmeye yardımcı olmak için güçlü bir yöntem olduğunu fark edeceksiniz. Aklınıza birini çağırın veya bir sonraki öğününüzde yemek üzere olduğunuz yemeği düşünün. Empatik rezonans yoluyla, kişiyi veya yiyeceği hissedin ve uyum eksikliğini hissedin. Ardından, ideal iç planı, ruhu hissederek daha derinlerde hissetmeye devam edin. Dikkatinizi bunun üzerinde tutun ve enerjinin ona akmasına izin verin. Kişiyi veya idealini temsil eden yiyeceği görmek için doldurun. Bunun gerçek olduğunu bilin. Vizyon kendini ele geçirip kendi başına yaşıyormuş gibi hissedene kadar kişiyle veya yemekle bağlantıda kalın. Unutmayın: idealizm, ruhun gerçekliği ve saflığının hafızasından gelir.

Yönetim gurusu Tom Peters'ın arkadaşlık konusunda gerçekten bir deneyin ne olduğunu anlattığını hatırlıyorum. Bir şirket aslında sırlarını rakiplerine vererek, hepsinin daha iyi "rekabet edebilmesi" için onu bir oyuna dönüştürdü. Üretim tesislerindeki ekipler de birbirlerine yardım ediyor ama aynı zamanda rekabet ediyorlardı ve bu şekilde herkes oyunbaz bir birlikte yaratıcılık ruhu kullanarak bir üst seviyeye çıktı. Arkadaşlık, yaptığınız her şeyin diğer kişiyi bir şekilde ilerleteceği fikriyle bir araya gelmek anlamına gelir. Arkadaşlıkla, dünya senin kazanmanı istiyor çünkü o zaman hepimiz kazanırız. Arkadaşlık ile konfor seviyemiz arttıkça, yenileri izleyin

ekonomik sistemlerimizdeki gelişmeler. Çeşitli değişim ve takas metodolojileri olarak başlayabilir ve küresel düzeyde doğrudan paylaşım ve hayırseverlik biçimlerine doğru ilerleyecektir.

Arkadaşlık ruhuyla çalışmak, grup zihnine, yani bir grubun tüm üyelerinin birleştirilmiş farkındalığına odaklanarak neyin başarılabileceğini öğrenmenize yardımcı olur. Bir grup kendi kişisel titreşimini tek bir yüksek frekansa ayarlarsa ve sorular sorarsa veya problem çözme ve yenilik için yaratıcı içgörüler ararsa, grup üyeleri tarafından temsil edilen benzersiz "filtreler", bireyin toplamından daha büyük olan yeni bir deha türünü hızlandırabilir. zihinler. Grup zihni, gruplar halinde hayal gücünü kullanarak yeni bir ürün icat edebilir, tasarım ve test sürecini hayal edebilir, hataları çözebilir ve çeşitli pazarlarda nasıl satacağını ve ne kadar süreceğini görebilir. Grup zihni ayrıca ürünün zaman çizelgesini ayarlayabilir ve aksaklıkların nerede ve neden olabileceğini görebilir. Ardından, asıl fiziksel süreç gerçekleştiğinde, kolay ve hızlı bir şekilde gerçekleşecektir. Yıllarca, bir masanın etrafında bir daire içinde toplanmış, zihinlerini ortak bir frekansa odaklayan, fütüristik teknolojiler için harika fikirler ortaya koyan çocuk takımlarının tekrar eden bir vizyonunu gördüm. Haberlerde duymayı bekliyorum.

Hayat ilahidir, hayat olağanüstü, inanılmaz, mucizevi bir fenomendir, en değerli hediyemizdir. Küresel bir beyin, küresel bir kalp ve küresel bir ruh yetiştirmeliyiz. Bu bizim en acil evrimsel görevimiz.

## Zaman, Mekan ve Boyutlarla İletişim Kurmayı Deneyin

Frekansınızı daha yüksek bir oktava kaydırmayı, bu dünyanın ötesine daha yüksek bir boyuta geçmeyi ve fiziksel olmayan varlıklarla iletişim kurmayı öğrenebilirsiniz. Bunu yapmak için, hayal gücünüzün, tıpkı bir sahneleme alanı gibi, farklı gerçekliklerin odaklanabileceği zihinsel bir alan olduğunu anlamanız gerekir. Dikkatinizi neye verirseniz verin, aklınıza ne geliyorsa hayal gücünüzün alanında gerçekleşebilir. Hepsi deneyimseldir - sadece üç boyutlu fiziksel gerçeklik değil, aynı zamanda daha yüksek boyutlu gerçekliklerin tam spektrumu (bkz. Bölüm 2). Ruhunuz, evriminizi geliştiren öğrenme deneyimleri yaratmak için tüm boyutları kullanır. Rüyalar ve meditasyon, günlük kişiliğinizin bu çok yüksek frekanslı, fiziksel olmayan deneyimlere bakmak için kullandığı pencerelerdir.

Kendinizi şu anda ev frekansınızda merkezleyerek başlayabilir ve sadece kendi varlığınızın sessiz zevkinin tadını çıkarabilirsiniz. Hayal gücünüzün alanını açın. Tekamülünüze yardımcı olacak, galaksiler arası bir bilim insanı ve hatta bir veya iki meleği de içerebilecek, ruhani öğretmenler ve danışmanlardan oluşan kişisel bir konsey hakkında düşünmeye başlayın. Kral Arthur'un şövalyeleri gibi yuvarlak bir masada oturduklarını hayal edin ve o masada sizin için de bir koltuk var. Frekansınızı artırdığınızı, yüzde 10 daha yüksek, sonra yüzde 10 daha hafif, sonra yüzde 10 daha rafine hale geldiğinizi, ruhsal varlıkların frekansına uyana ve odaya girip onlarla masaya oturuncaya kadar hayal edin. Ardından, ortaya çıkan bir sahne hayal edin.

sorular soruyorsunuz, fikirleri tartışıyorsunuz, bilmeniz gereken bir şey öğreniyorsunuz veya enerji akışınızla ilgili yardım alıyorsunuz.

İşte başka bir senaryo: Tanıdığınız birinin öldüğünü hayal edin. Onları hayal gücünüzün buluşma alanında görün. Yaptığınız gibi, sizi toplantı alanında görürler. Tekrar, onlarla toplantı alanına girene kadar daha hafif, daha parlak ve daha şeffaf hale geldiğinizi hissederek frekansınızı artışlarla yükseltin. Gözlerine bak. Ev frekanslarını, kalplerini hissedin. Muhtemelen konuşmanıza bile gerek kalmayacak çünkü aranızda doğrudan telepatik bir düşünce aktarımı gerçekleşecek. İletilmesi gereken her şey bilinecek. Ya da tarihteki hayran olduğunuz ve konuşmak istediğiniz bir kişiyle, örneğin Einstein, Buddha ya da Prenses Diana ile bağlantı kurmayı hayal edebilirsiniz.

Ah, bu güzel memleketi gözyaşı vadisi yapan, içi boş bir yalanla bizimle alay etmekten başka bir şey değiller; Çünkü ruhun ölümsüzlüğü varsa, Bu ölümsüz yılların bebekliğidir.

Alice Cary

Bu diğer boyutlu toplantıları belirli insanlarla uygulayarak, herhangi birinin kişisel titreşimine ve bildiklerine karşı harika bir şekilde incelikli ve anlık bir duyarlılık geliştirebilirsiniz. Hızlı! Madam Marie Curie, Konfüçyüs, Napolyon, Katharine Hepburn, İsa'yı hissedin! Herhangi bir kişiye, fikre veya gruba, ister fiziksel ister fiziksel olmayan olsun, hissetme yeteneği, diğer son derece spesifik şeylere uyum sağlamanıza yardımcı olabilir: örneğin, 1705'te Londra'da veya 1254'te Batı Çin'de yaşamak nasıldı veya Güney Afrika'da ilk insanlar dünyanın yeni bölgelerine göç ettiğinde. Zaman yolculuğunu öğrenebilir ve kendi ilk elden tarihi araştırmanızı yapabilirsiniz. Kişisel frekansınızı, eski Mısır'daki yüksek rahiplere, Michelangelo'nun çıraklarına veya bir yunus sürüsüne uyacak şekilde değiştirebilirsiniz. Belirli minerallerin, bitkilerin, soyu tükenmiş hayvanlar veya müzik türleri. Size hangi sırların açıklanabileceğini kim bilebilir? İcat edilmesi mümkün olabilecek şeylerle oynuyorsanız, yeni enerji kaynakları ve yiyecek, ilaç ve şifa, sanat, ulaşım, çevresel gençleştirme ve bilimin formlarını bulmak için bu frekans değiştiren fikirlerden yararlanabilirsiniz.

## Sezgi Çağında "Normal" Neye benziyor?

Sezgi Çağında, kimliğinizi mümkün olduğunu düşündüğünüzden daha kapsamlı olacak şekilde genişletmeyi öğrendiğiniz için, ortak bilgi seviyeniz şimdi gerçekten daha yüksek frekanslı farkındalık bantları olan yeni boyutları içeriyor. Ayrı olmadıkları için birbirini yakından etkilediği görülen "dış" ve "iç" uzay hakkında muazzam, ayrıntılı bilgilere sahipsiniz. Geceleri bir yürüyüşte bir kuşun cıvıltısını duyarken, şarkının hem çevrenin bir yerinden hem de vücudunun içinden geldiğini hisseden Alman mistik ve şair Rainer Maria Rilke'nin hikayesine bayılıyorum. Siz de artık bu eşzamanlılığı biliyorsunuz ve

mikrokozmos ve makrokozmos birbirini nasıl yaratır ve birlikte gelişir.

Sanat, bilim, tarım, din, iş dünyası ve hükümet gibi ayrı disiplinler birleşti ve çok daha mantıklı ve etkili hale geldi. Telepati (düşüncelerin zihinler arasında doğrudan aktarımı), ışınlanma (nesnelerin zaman ve uzayda anında aktarımı), basiret ve önsezi (zaman ve uzayda doğrudan bilme) gibi daha önce paranormal veya doğaüstü bilinç becerileri olarak kabul edilen becerilerde ustasınız. psikokinezi (nesnelerin yalnızca niyetle hareketi), anlık ruhsal iyileşme ve iç planlarından fiziksel yapıların yenilenmesi.

Sınırsız tedarik, olasılık ve izin deneyimine sahip olduğumuzda, yaratıcılık yeni zirvelere yükselir ve küresel kültürün ilerlemesi ışık hızında ilerler. Pek çok insan kaderini aynı anda yaşadığından, toplumun kendi büyümenize paralel bir şekilde olumlu bir şekilde dönüştüğünü görüyorsunuz. Frekansınızı ölçeklerde yukarı ve aşağı ayarlama konusunda uzman olduğunuz için, diğer boyutlardan, zaman dilimlerinden ve paralel gerçekliklerden gelen varlıkları akraba olarak kabul etmek ve daha iyi bir dünya yaratmak için onlarla verimli bir şekilde çalışmak gerçek gibi görünüyor. . Hayal gücünüzde seyahat etme yeteneğinizin yanı sıra dünyanızdaki şeyleri somutlaştırıp maddeselleştirme yeteneğinizle kendinizi eğitiyor ve eğlendiriyorsunuz. Ölümü ve doğumu deneyimlemeyeceğimiz bir zamanın yakın olduğunu hissediyorsunuz; siz ve diğerleri, yükseliş ve iniş yoluyla dünyaya girip çıkabilirsiniz. Dönüştürülmüş bir dünyada sizi birçok şaşırtıcı şey bekliyor.

## Zihnin Görüşünü ve Ruhun Görüşünü Tanıyın

Geçen gün bir arkadaşı, haberlerde duyduğu siyaset, kurumsal açgözlülük, yükselen fiyatlar, düşen emlak değerleri ve gıdamızdaki toksinler hakkında endişelendi. Düşük dereceli bir panik içinde yüzüyordu, dünyanın sorunlarına, onların olası en kötü sonuçlarına ve ailesi üzerindeki olası olumsuz etkilerine dalmıştı. Genellikle iyimser olan enerjisi, farlarda donmuş bir geyiği andırıyordu. CNN'de az önce eşleştirdiği düşük titreşimlere tepki olarak vücudunun titrediğini neredeyse hissedebiliyordum. "Ne olacak?" bilmek istiyordu. "Her şey düzelecek mi? Ne yapabiliriz?" Aynı şeyle boğuştuğum ve nedense savaşın yıktığı ülkeler ve dünyanın çeşitli yerlerinde insanların çektiği vahşet hakkında bir dizi “ağır” film izlediğim için bunu ilişkilendirebilirim. Yazdıklarımın bir açıdan inanılmaz derecede naif görünebileceğini düşünmeden edemedim. Ve yine başka bir bakış açısından, bu kesinlikle gerçek.

Arkadaşıma söylediğimi kendim duydum, "Şu anda yapabileceğimiz tek şey, dünyayı dolduran ve soluduğumuz havayı doyurmaya çalışan korkunun baştan çıkarıcılığına kapılmadan kendi kişisel titreşimimizi dengelemek. Sanki iki tür hava var - kirli/zehirli ve şeffaf/ temiz - ve aynı alanda birlikte varlar. Havayı temiz ve besleyici olarak görmeyi seçmeliyiz, sonra da her nefeste o kaliteyi solumalıyız. Önemli olan, bedenlerimizi, duygularımızı ve zihinlerimizi, ruhlarımız ve manevi değerlerimizle uyum içinde titreştirmektir. Başka bir şey yokmuş gibi davran. Kötü haber bizi hayal kırıklığına uğratmaya çalışırsa, buna izin vermeyiz. görmezden gelmiyoruz

haber, ama kendimizi dümdüz etmesine izin vermiyoruz.

“Aynı zamanda, gezegende nasıl daha hafif yaşayacağınız, ihtiyaç sahiplerine nasıl yardım edeceğiniz veya toplumun dönüşüm sürecinin akışına girerken nasıl yaratıcı olabileceğiniz konusunda size fikirler gelirse, bunları yapın, ancak bunları keyifle ve keyifle yapın. cömertlik ruhu, endişelenme. Benzinliyi daha akıllı bir araçla takas edin, yerel ürünler satın alın, haftada birkaç saat size hitap eden bir yerde gönüllü olun, bilinci yüksek adaylara oy verin. Sana iyi gelen ne yapabiliyorsan onu yap - her birimizin kaderimizden gelen ve diğer insanların yaptıklarına mükemmel şekilde uyan bir kendini ifade etme biçimimiz var. Dünyada iyilik yapmak için mutluluğumuzu feda etmemize gerek yok. Sadece 'bunun için gidersek' ve esnersek, dostluk dünyayı geliştirecektir. Herkes politik bir aktivist olmak zorunda değildir, ancak aynı zamanda,

Kendi korkumuzdan kurtulduğumuz gibi, varlığımız da otomatik olarak başkalarını özgürleştirir.
Nelson Mandela

Konuştuktan sonra biraz daha düşündüm. Zihnin bakış açısı ve Ruhun bakış açısı var. Zihin, fiziksel güvenlik ve tanıdık aracılığıyla karmaşıklığa, sorunlara ve rahatlığa bakar. Bu, aydınlanma fikrini yalnızca gerçekçi olmayan insanlar tarafından aranan gülünç bir şeye indirgeyen kısa görüştür. Bu görüş yüzeyde kalır ve dünyanın hızla artan sorunları ve kaosu, büyük olasılıkla dünyanın yıkımıyla sonuçlanacak devasa, aşırı güçlü, umutsuz bir duruma dönüştürür. Umutsuz, öyleyse neden bir şey yapmaya zahmet ediyorsun? Sonuçta çözümlere ulaşmak çok zor ve bu kadar uzun zaman alıyor. Bu, tüm durumlara siyah-beyaz ve ya-ya da-olarak bakan ve doğru ve yanlış insanlar arasında gerçekten sonsuz bir çatışma yaratan bakış açısıdır. Düşmanlara ve krizlere odaklanan ve dikkatimizi çeken güçlü kutuplaştırıcı liderler sunarak bizi kandırıyor. Bu görüşü frekansla eşleştirdiğimizde, çok gerçek görünüyor! Kim şüphe edebilir ki? Şüpheniz varsa, size saf ve aptal olduğunuzu söyler.

Ruhun bakış açısı ise sakindir ve sadeliğe, birliğe ve şefkate bakar. Dünyadaki “korkunç” durumları problem olarak değil, dalga dönüşleri ve bir döngünün diğerine hareketleri, dönüşümün belirtileri olarak görüyor. Ruhun görüşü uzun ve derindir; tüm varlıkların İlahi Olan'a dönmesinden başka bir olasılık olmadığını bilerek, net bir genel bakış avantajına sahiptir. “Sorunları” yalnızca form dünyasında çözmenin bir enerji israfı olduğunu, titreşim ve frekansla çalışmanın evrimi kısaltabileceğini ve dönüşümü büyülü ve neredeyse anında yapabileceğini bilir. Hiçbir şey umutsuz değildir ve aydınlanma yakındır. Ruh, hiçbir şeyin değişmesi gerekmediği ve yapılması gereken önemli şeyler olduğu paradoksunu rahatça taşır. Birlik bilincine doğru hareket kaçınılmazdır, ve süreç doğrusal ve zaman alıcı değildir; rahatlamayı düşündüğünüz her an olabilir. Kendi görüşünü seçmediğin zaman ruh seni azarlamaz; sabırla bekler, gülümser, sizi tekrar sürüye, derin rahatlığa davet eder.

## Aşk Öğretmeni Ol

John Denver'ın otobiyografisinde söylediği bir şeyi hatırlıyorum: "Ben olmazsam, o zaman kim önderlik edecek?...Ben olmazsam, o zaman kim?" Hayatınızın bazı yönlerinden memnun olmayabilirsiniz, ancak her zaman işleri biraz iyileştirmek için şu anda yapabileceğiniz bir şeyler vardır. Ev frekansınızı -sıcak kalpli, sevgi dolu nezaketinizi- bedeninizde, duygu ve düşüncelerinizde hissetmeyi seçerek kendi realitenizi istediğiniz gibi hissettirebilirsiniz. Savaşı kendi içinde bitirebilirsin. Dönüşüm ve şeffaf olma işinin çoğu, kişisel enerji ve farkındalık alanınızı temizlemekle ilgilidir. Dikkatinizi ev frekansınızda titreşmeyen şeye vermeyerek ve böylece çözerek, kendinizi kalan elmas ışık olarak tanıyabilirsiniz. Dikkatinizi Zihnin karmaşık, bozguncu görüşünden Ruhun basit, güçlendirilmiş görüşüne kaydırmak olarak düşünün.

Kendimize, çocuklarımıza ve geleceğe karşı müthiş sorumluluğumuz, kendimizi iyiliğin suretinde yaratmaktır, çünkü gelecek, hayal gücümüzün asaletine bağlıdır.

Barbara Grizzuti Harrison

Yıllardır, Budist'in yetenekli algı kavramıyla ilgileniyorum: kendi acınızı iyileştirmek ve dünyaya daha fazla acı eklememek. Sezgi Çağındaki liderlerin, her hücresinde cennetle birlikte ayakları yere sağlam basan, yetenekli algılayıcılar ve pratik vizyonerler olacağını düşünüyorum. Bir lider, mucit, şifacı veya hakikat iletişimcisi olabilirsiniz. Yaşam tarzınız, paylaşım şekliniz ve söylediklerinizle başkalarına örnek olabilirsiniz. Ruhun sözcüsü olabilirsiniz. "İşte kalbim, işte ağzım. İşte ellerim ve ayaklarım. Beni istediğin yere taşı. Söylenmesi gereken şeyleri söylememe izin verin."

Başka birinin bir durumu iyileştirmesini beklemek yerine, yardımcı olabilecek bir şey düşünürseniz, bunu yapması gereken kişi sizsiniz. Kolektif bilinç, fikri iyi bir nedenle fark etmenize neden oldu. İdealist olmaktan utanmayın; içinizde titreşen en yüksek vizyonunuzdur. Her gün üstlendiğiniz gerçek görevler ne olursa olsun, şimdiki gerçek işiniz bir Sevgi Öğretmeni, Sevgi Göstericisi ve Sevgi Genişletici olmaktır. Şu anda kendinizi yeniden yaratıyorsunuz. Kişisel alanınızı yüksek bir frekansta titreştirerek ve Bizi bir parçanız olarak görerek Bize yardımcı oluyorsunuz. Biz de size aynı şekilde yardımcı oluyoruz. Sen ve ben o kadar harika bir şekilde büyüyoruz ki, bir gün yakında şimdi zar zor hayal bile edemeyeceğimiz şeylere dönüşebiliriz; her birimiz bir bütün olarak insanlığın – hatta evrenin – bilinci haline gelebiliriz,

*Ah, bu asla olmayan hayvandı.*
*Bilmiyorlardı, ama yine de onu sevdiler:*
*pürüzsüz boynu, zarif hareketleri,*

*ve gözlerindeki sessiz ışık.*

*Doğru, o asla olmadı. Ama onu sevdikleri için saf bir yaratık ortaya çıktı. Ona yer açmışlardı. Ve bu boşlukta, o kadar açık, özgür ve sınırsızdı ki, başını kolayca kaldırdı ve varoluş dediğimiz şeye neredeyse hiç ihtiyacı yoktu.*

*Onu tahılla değil, her zaman Varlık olasılığıyla beslediler.*

*Ve bu, yaratığa öyle bir güç verdi ki, alnından bir boynuz çıktı. Bir korna.*

*Beyaz parıldayan bir bakireye gitti - ve orada, gümüş bir aynanın içinde ve onun içindeydi.*

**Sadece Özetlemek için...**

Zihin realitesi ile Ruhun realitesi arasındaki farkı kolayca tanıdığınız ve kendinizi sevgi ve saf farkındalık olarak deneyimlediğiniz bir şeffaflık, kendini gerçekleştirme veya aydınlanma durumuna zaten yakınsınız. Dönüşüm kademeli dalgalar halinde gelir ve bir yoldur, bir son nokta değil. Kendinizi insanlık durumu hakkında aydınlanırken, daha şefkatli hale gelirken bulabilirsiniz. Sezgi Çağında kendini gerçekleştirme, ruhsal büyümeyi görmenin yang-eril ve yin-dişil yollarının bir birleşimidir. Kalbin yolu, herkes için çalışan evrensel yoldur. Empati ve şefkat, yeni kalp-beynin tercih edilen algılama biçimleridir ve size yaşamı önemsemeyi ve ortak şeyler hissetmeyi öğretirler.

O zaman tüm meselenin başlangıcı neydi? Sırf var olmanın hazzı için çoğalan ve kendini sayısız biçimde bulsun diye sayısız trilyonlarca biçime dalan varoluş.

Sri Aurobindo

Empatik rezonans, izolasyonun üstesinden gelen ve güvenlik, yakınlık ve gerçeğin kolay kavranmasına yardımcı olan iyileştirici bir güçtür. Merhamet, evrimsel metodoloji olarak rekabeti aşacaktır. Ruh grubunuzu bulmayı ve onunla çalışmayı öğreniyorsunuz,

grup zihni ve kardeşlik ilkelerinin gerçekten kolektif bilincin bir parçası olması. Sezgi Çağında, fiziksel olmayan varlıklarla ve ölmüş olanlarla iletişim kurabilecek, zaman, uzay ve boyutlar arasında seyahat edebileceksiniz. Şu anda, yetenekli bir algılayıcı, pratik bir vizyon sahibi ve bir Sevgi Öğretmeni olabilirsiniz.

### *Ana Frekans Mesajı*

To the Reader'da ön meseleyi açıkladığım gibi, normal, daha hızlı okuma zihninizden daha derin bir doğrudan deneyime geçmeniz için her bölümün sonuna bu ilham verici yazı parçalarını ekledim. Bu mesajlar aracılığıyla kişisel titreşiminizi kasıtlı olarak değiştirebilirsiniz.

Aşağıdaki mesaj, sizi Sezgi Çağında yaşamı deneyimleyeceğiniz yola yakın bir dünyayı tanıma yoluna götürmek içindir. Ana frekans mesajına geçmek için, sadece daha yavaş, daha az aceleci bir hıza vites küçültün. Yavaş bir nefes alın, sonra verin ve mümkün olduğunca sakin ve hareketsiz olun. Zihninizin yumuşak ve alıcı olmasına izin verin. Sezginizi açın ve dili hissetmeye hazırlanın. Okurken canlanan daha derin gerçeklikleri ve duygu durumlarını deneyimleyip deneyimleyemeyeceğinize bakın.

İfadelere harcadığınız dikkat miktarıyla doğru orantılı olarak deneyiminiz daha büyük bir boyut kazanabilir. Her seferinde birkaç kelimeye odaklanın, noktalama işaretlerinde duraklayın ve mesajı size canlı ve hemen şimdi ileten zekayla "birlikte olun". Sözcükleri yüksek sesle söyleyebilir veya gözlerinizi kapatabilir ve bir başkasının bunları size okumasını ve üzerinizde ne gibi etkileri olduğunu görmesini değerlendirebilirsiniz.

### *SIKLIKLA BASİT HAYATA GİRİN*

Uzun ve dolambaçlı bir yolculuktasın, en yüksek merdiveni tırmanıyorsun, en geniş denizde yelken açıyorsun. Ve buna rağmen hala duruyorsun. Yıldızlar ve gezegenler yükselir ve batar, etrafınızda dönerler. Yol, ayaklarınızın altında hareket eder, gizemli bir güç tarafından çekilir ve arkanızda kaybolur. Sürekli değişen bir film, bir ışık gösterisi, gözlerinizi alamayacağınız kadar heyecan verici ve heyecan verici bir eğlence getiriliyor. Ve sen onu yaratıyorsun! Yaratıcılığınızın bir parçası, onu siz yaratmıyormuşsunuz gibi, sihirli bir şekilde hiçbir yerden gelmiyormuş gibi davranmak. Ne kadar yaratıcısın! Ve kendi parlaklığınla ne kadar büyülenmişsin.

Şimdi gözlerini kapat. Duyularını kapat. Uyarıcıdan ve değişken kararsızlıktan uzaklaşın ve zaman ve uzayda seyahat eden dalgaları takip etmeyin. Zaten olmadığın bir yere gitmezler. Dış kısım kaybolurken titreşiminizin değiştiğini hissedin - ışık ve renk sese dönüşür, ses de küçük dokunsal zonklamaya dönüşür. Şimdi bu da gidiyor ve dinginlik var. Sessizlikte o kadar yumuşak bir titreşim vardır ki, nabzı, dalgalar arasında fark edilebilir boşlukları yoktur. Bu barış. Onunla ol ve kendiliğinden tatlandırıyor. Devlet kendi içinde gülümsüyor. Bu zar zor kıvrımlı gülümseme, İlahi Olan'ın tüm sevgisini ve bilgeliğini içerir. ilk işaretidir

parlaklık, ruh parıltısı. Sessizce ışık saçıyor ve gülümsüyor çünkü buna engel olamıyorsun. Bu sensin. Evet öyle.

Basit yaşam, herkes için ortak olan en gerçek deneyimdir. Kaleydoskop değil, sürekli eriyen ve ortaya çıkan esnek rüya değil. Gerçek hayat her anın en dibindedir ve filmdeki herhangi bir an sizi oraya götürebilir. Hissedin: zar zor kıvrımlı gülümseme. Hissedin: yavaş, sessiz parlaklık. Bunda, bilmek senin içinde dolaşıyor. Aşk her yerdedir ve sınırsızdır. Biraz ona sahip olmanıza gerek yok. Her şeyin özgürce sürüklenmesine izin vermeyi seviyorsun.

Basit hayata sık sık girin ve zihniniz zamanın ne olduğunu unutana kadar içinde kalmaya çalışın. Ne kadar uzun kalırsanız, onu ebedi kalıcı eviniz olarak bilmek o kadar kolay olur. Buradan gülümseyerek, sizi ona katılmaya ve tamamen yatırım yapmaya teşvik eden sürekli değişen filmi izliyorsunuz. Filmi seviyorsunuz ama basit hayatı tamamen seviyorsunuz. Burada her şey açık. Basitliği bilerek, frekanslarda ustalaşırsınız. Parçacıkları ve dalgaları seversiniz, onlara binersiniz ve onlar hareket ettikçe, biliş hareket ettikçe, içinizde, sizi rahatsız etmeden, bir yaz gününde kelebeğin geçişi gibi, bulutlar şiddetli rüzgarda çözülüp oluşurken onları kutsarsınız. Her yerde ve

# Sözlük

**yükseliş:**Kişinin bedeninin, duygularının ve zihninin frekansını fiziksel dünyanın titreşiminin ötesine yükseltme yeteneği, böylece beden fiziksel ölüm olmadan daha yüksek bir boyuta geçer. İniş, fiziksel doğum olmadan vücudun formda görünmesinin tersi sürecidir.

**uyum:**Bedeninizin, duygularınızın ve zihninizin titreşimini, genellikle daha yüksek bir titreşim olan belirli bir frekansa uyacak şekilde ayarlamak.

**çakra:**Girdap benzeri bir dönme konsantrasyonu, esas olarak omurga boyunca yer alan süptil enerji; eterik bedendeki yedi ana ruhsal güç merkezinden biri.

**duruişiti:**İçsel işitme duyusu; fiziksel kulakların yardımı olmadan sesleri, müziği ve sesleri duymak.

**basiret:**İçsel dokunma, koku ve tat duyuları; fiziksel bedeni kullanmadan, nesnelere dokunarak bilgi elde etmeden, fiziksel olmayan enerji alanlarını, varlıkları veya bilgi kalıplarını hissetmek veya hissetmek.

**durugörü:**İç görme duyusu; beş maddi duyuyla doğal olarak ayırt edilemeyen vizyonları, geçmiş veya gelecekteki olayları veya bilgileri görme yeteneği. Tıbbi durugörü, insan vücudunu görme ve hastalığı teşhis etme yeteneğidir, X-ışını durugörü ise uzak veya kapalı alanları görme yeteneğidir.

**şefkât:**Sevgiyi her varlığın özü olarak bilen yaygın bir anlayış

ve durum. Bir başkasının acısını hafifletme arzusuna yol açan erdem.

**bilinçli komünyon:**Biriyle veya başka bir şeyle kasıtlı olarak birleşme, ortak bir deneyimi paylaşma ve samimi dostluk veya uyum deneyimleme eylemi.

**bilinçli duyarlılık:**Duyarlılık hem fiziksel hem de duygusal duygu için geçerlidir ve bir uyaranın gücüne kıyasla kişinin deneyimlediği duyumun gücüdür. Bilinçli duyarlılık, fiziksel veya fiziksel olmayan kaynaklardan gelen süptil uyarıları anında algılama ve meydana geldiği anda anlamı ayırt etme yeteneğidir.

**tepe / çukur:**Tepe, bir dalganın yüksek dönüm noktasıdır; çukur, onun düşük dönüm noktasıdır.

**alın yazısı:**Ruhtan sonraki yaşam bedene, duygulara ve zihne tam ve bilinçli olarak entegre olmuştur; sınırsız yeteneklerin, uyumlu enerji akışının, mükemmel zamanlamanın ve kişinin "için inşa edildiğini" ve en çok keyif aldığı şeyi yapmasının eşlik ettiği en yüksek frekanslı yaşam.

**elmas ışık:**Ruhun özünü hayal etmenin bir yolu olan elmas ışık, saflık, üstün berraklık ve şeffaflık, bozulmazlık ve aydınlanma deneyimini aktarır.

**boyutlar:**Fizikselden süptil veya eterik, duygusal, zihinsel, ruhsal ve İlahi olanın seviyelerine ilerleyen farkındalık ve enerji seviyeleri veya frekansları. Boyutlar boyunca farkındalık ve enerji ilerledikçe, artan frekans ve daha büyük birlik deneyimlenir.

**doğrudan deneyim:**Analiz etmek ve karşılaştırmak için duraklamadan durumları anında deneyimleyen dünyayla canlı bir bağlantı; her an her eyleme tam katılım deneyimi.

**İlahi,:**Tanrılığa, Yaratıcıya veya Yüce Varlığa atıfta bulunmanın dini olmayan bir yolu; evrenle mükemmel, aşkın güç, hakikat ve sevgi veya Birlik deneyimi.

**E = mc2**: Einstein'ın madde ve enerjinin aynı şeyin farklı biçimleri olduğu görüşünü açıklayan formül. Enerji (E), madde veya kütle(m) çarpı ışık hızının (c) karesine eşittir. Einstein'ın formülü, kütlenin dönüşeceği enerji miktarını ortaya koyuyor.

**benlik:**Bütünden ayrılmaya dayalı bireysellik duygusu. Farkındalık ego olarak tanımlandığında, motive ediciler korku ve kendini korumadır.

**empati:**Birinin duyarlılığını başka bir kişi, grup veya nesneyi "birlikte" veya "olarak" hissetmek için kullanma yeteneği, daha fazla şefkatli anlayışla sonuçlanır.

**aydınlanma:**Şeylerin gerçek doğası ve kalıcı bir yüksek bilgelik, aydınlanma veya kendini gerçekleştirme durumu hakkında tam bir netlik elde etmek; zihnin ilahi kimliğine uyanışı; Sınırlı "Ben" duygusu yüce bilinçle birleştiğinde, ruhsal yoldaki nihai erişim.

**eterik veya süptil enerji:**Maddeden bir seviye daha yüksek olan titreşim frekansı; fiziksel boyut için bir tür "kil modelleme" veya enerjisel plan olarak hareket eden dövülebilir bir enerji formu.

**evrim:**Kademeli bir gelişme, oluşum veya büyüme süreci, özellikle daha gelişmiş bir forma yol açan; sonlu bir birey olarak kimlikten, sonsuz, ilahi farkındalıkla birleşmeye doğru özbilincin büyümesi.

**içinde hissetmek:**Bir kişiye, nesneye veya enerji alanına kişinin dikkatiyle nüfuz etme yeteneği - onunla birleşip kısaca o hale gelme; sanki gözlem nesnesiymiş gibi, bilinçli hassasiyet yoluyla ince bilgilerin kişinin vücuduna kaydedilmesine izin vermek.

**hissedilen duygu:**Bilinçli duyarlılık yoluyla beden ve zihin üzerinde kayıtlı bir kişinin, nesnenin veya enerji alanının izlenimleri veya doğrudan deneyimi.

**akış:**Yaşamın ve herhangi bir sürecin doğal, sürekli, akıcı, dalgalı hareketi; kişinin tamamen düşünceye veya faaliyete daldığı, enerji dolu bir odaklanma, tam katılım ve süreçten zevk alma hissi ile karakterize edilen bir durum.

**fraktal:**Herhangi bir inceltme düzeyinde kendi altyapısına benzeyen kaba veya parçalı bir geometrik şekil; her biri yaklaşık olarak bütünün küçültülmüş bir kopyası olan parçalara bölünebilir.

**Sıklık:**Belirli bir zaman diliminde belirli bir noktadan geçen dalga sayısı; herhangi bir şeyin meydana gelme oranı.

**frekans ilkeleri:**Enerji ve bilincin işleyişinin temel dinamikleri, özellikle günlük yaşam kalitesini iyileştirmek ve aydınlanmaya ulaşmak için uygulanabilecek olan dönüşüm sürecinde bilgelik kazanıldıktan sonra.

**frekans eşleşmesi:**İletişim amacıyla, bilinçli veya bilinçsiz olarak kişinin kişisel titreşimini başka bir kişinin titreşimine uyarlama süreci.

**frekans sıralama:**Ev frekansınıza uymayan titreşimlerle insanları, durumları ve fırsatları ayıklama, onları salıverme ve onları ruh ifadenizi geliştiren insanlar, durumlar ve fırsatlarla değiştirme süreci.

**uyum:**Tüm parçaların benzerliklerini ve birliğini vurgulayan bir desendeki öğelerin hoş bir kombinasyonu.

**hologram:**Üç boyutlu bir görüntü (başlangıçta bir lazer tarafından oluşturulmuş); Gerçekliğin kuantum mekaniksel bir açıklaması, fiziksel evrenin dev bir zaman-uzay hologramı olduğunu, bütünlüğünün her bir faset içinde bulunduğunu ve her anın - geçmiş, şimdi ve olası- aynı anda var olduğu kavramına yol açtığını öne sürüyor. Aynı şekilde her yer her yerde vardır.

**holografik algı:**Doğrusal düşünmenin aksine, kişinin fark ettiği her şeyin şu anda olduğu, kişinin kendi alanına dahil olduğu, her şeyle bağlantılı, bir parçası, farkında olduğu ve diğer her şeyle işbirliği içinde olduğu anlayışı;

bazen küresel algı olarak adlandırılır, çünkü farkındalık, merkezde kişinin bireysel benliği olan yayılan, genişleyebilir-büzülebilir bir top gibi hissettirir; ölçeği ne olursa olsun, her parçacığın diğer her parçacığın tam farkındalığını içerdiğinin farkındalığı.

**ev frekansı:**Beden, duygular ve zihin yoluyla ifade edilen kişinin ruhunun titreşimi; mümkün olduğunca dünyadaki cennet deneyimini en doğru şekilde ileten bir farkındalık ve enerji frekansı.

**iç plan:**Kişinin yaşam amacının veya vizyonunun en güncel modeli olan iç plan, sevgi ve korku, bilgelik ve cehaletin bir karışımını içerir ve bir kişinin ne kadar kişisel gelişim ve dönüşüm deneyimlediğine bağlıdır. Bu enerjisel kalıp, kişinin fiziksel yaşamındaki olaylara ve biçimlere yol açar.

**İç Algılayıcı:**Bazen Açığa Çıkan veya Kutsal Ruh olarak da bilinen bir kişinin içindeki ruhun gücü, kişinin dikkatini yaşam derslerini öğrenmeye ve kendini özgün bir şekilde ifade etmeye yardımcı olan şeyleri fark etmeye yönlendirir.

**sezgi:**Kanıta ihtiyaç duymadan her durumda neyin gerçek ve uygun olduğunu doğrudan bilmek; beden, duygular, zihin ve ruhun aynı anda aktif ve entegre olduğu ve tamamen şimdiki ana odaklandığı zaman ortaya çıkan algı; kişinin tüm canlılarla yakından bağlantılı hissettiği ve yaşamın işbirliğine dayalı, birlikte yaratıcı doğasını deneyimlediği bir algısal canlılık durumu.

**Sezgi Yaşı:**Algının hızlandığı ve sezginin, doğrudan bilmenin ve duyarlılığın mantık ve iradenin önüne geçtiği Bilgi Çağı'nı takip eden dönem; ruh farkındalığının zihni doyurduğu ve gerçekliğin doğasını değiştirdiği dünyadaki zaman.

**karma:**İnsanın yaptığı iyilik ve kötülüğün ya bu yaşamda ya da sonraki yaşamda geri döneceği düşüncesi; Birinin gönderdiği negatif veya pozitif enerjilerin aynı şekilde göndericiye geri döndüğüne dair bir teori.

**çekim yasası:**Olumlu ya da olumsuz düşünce ve duygunun olumlu ya da olumsuz deneyimleri benzer oranda çektiği "benzer benzeri çeker" fikri; kişinin düşünceleri kişinin deneyimini belirler.

**korelasyon yasası:**İç ve dış dünya ayrı olmadığı için, kişinin bir düşüncesi varsa, onun da dünyada bir olay olarak meydana geldiği veya yakında olacağı fikri. Tersine, kişi dramatik bir olay yaşarsa, olayı kendi farkındalığına getiren karşılık gelen bir fikre sahiptir.

**yaşam dalgası:**Kişinin hayatının doğal akışı, daralmadan genişlemeye, iniş ve çıkışlar getirir.

**hafif beden veya enerji beden:**Eterik enerjiden oluşan fiziksel formun altında yatan veya yakından paralel olan daha yüksek boyutlu bir beden; genellikle durugörüyle ışık olarak görülür. İçinde çakraların enerjileri ve işlevleri koordine edilir ve sağlık ve hastalık şeffaflık, renk veya gölgeler olarak ayırt edilebilir.

**doğrusal düşünme:**Sebep-sonuç mantığı ile karakterize edilen algı,

bir hedefe ulaşmak için gerekli adımlar ve gelecekte aynı sonuçları elde etmek için geçmişte işe yarayanları tekrarlamak gerektiği fikri.

**çok dünyalar teorisi:**Fizikte, dünyanın kuantum düzeyinde sınırsız sayıda gerçek dünyaya bölündüğü, birbirinden bilinmeyen, bir dalganın çökmek veya belirli bir forma yoğunlaşmak yerine evrimleştiği ve içindeki tüm olasılıkları kucakladığı fikri; bu nedenle, tüm gerçeklikler ve sonuçlar aynı anda var olur, ancak birbiriyle karışmaz.

**materyalizasyon:**Bir fikri fiziksel tezahür haline getirme süreci. Kaydileştirme, fiziksel bir formun birleşik alana geri çözülmesi sürecidir.

**orta beyin:**insan beyninin beş duyuyu, benzerlik ve bağlılık algılarını ve sevgiyi işlemeye yardımcı olan üç ana bölümünün ortası.

**yanlış algılama:**Sağlıksız bir duygu alışkanlığının ve gereksiz acı çekmenin gelişmesine yol açan enerji, bilinç ve yaşamın işleyişi hakkında kısmi bir anlayış veya hatalı bir algı.

**negatif titreşimler:**Kendinden veya başkalarından gelen, kişinin kişisel titreşiminin düşmesine neden olan düşük frekanslı veya uyumsuz düşünce ve duygular.

**neokorteks:**Uzaysal akıl yürütme, bilinçli düşünce, örüntü tanıma ve dil gibi daha yüksek işlevlerde yer alan, sol ve sağ yarımküreye bölünmüş insan üçlü beyninin son ve en gelişmiş seviyesi.

**bindirmeler:**Bilinçsiz, kişinin bebeklik ve erken çocukluk döneminde ebeveynlerden ve hayatta kalmak için gerekli olan belirli davranışları vurgulayan diğer etkili insanlardan miras aldığı sınırlayıcı inançlar.

**geçmiş ve paralel hayatlar:**Ruhların binlerce parçadan oluştuğu ve birçoğunun bireysel yaşamları deneyimlemek için dünyaya geldiği fikri. Bir ruhun yaşamları zaman içinde birbirinden ayrılabilir, bu da ardışık oluşum izlenimi verir veya aynı anda birden fazla yaşam var olabilir, ancak konuma göre ayrılabilir.

**kişisel alan:**Bireyin eterik, duygusal, zihinsel ve ruhsal enerji ve farkındalık modelini oluşturan fiziksel beden çevresinde ve aracılığıyla süptil enerji; kişinin kişisel titreşiminin parlaklığı.

**kişisel titreşim:**Herhangi bir anda bir kişiden yayılan genel titreşim; kişinin vücudunun, duygularının ve düşüncelerinin çeşitli daralmış veya genişlemiş durumlarının bir kombinasyonu olan dalgalı bir frekans.

**projeksiyon:**Bir şeyi şu anda deneyimlemekten kaçınmak için zihnini geçmiş, gelecek, hayali gerçeklikler, diğer yerler veya diğer insanların gerçekleriyle ilgili düşüncelere yönlendirmek; kendi hakkında kabul etmek istemediği şeyler için başkalarını suçlamak veya başkalarında kendinde göremediği özellikleri görmek.

**Kuantum mekaniği:**Atomik ve atom altı seviyelerde madde ve enerjinin davranışını açıklayan teorik fiziğin bir dalı.

**sürüngen beyni:**Sürüngen kompleksi olarak da bilinen bu, insan üçlü beyninin içgüdü, duygu, motivasyon ve savaş ya da kaç hayatta kalma davranışı ile ilgili ilk ve en eski bölümüdür.

**rezonans:**Yakındaki bir nesnenin titreşimi nedeniyle bir nesnede üretilen titreşim; aynı frekanstaki bir dış kuvvete tepki veren bir nesnenin düzenli titreşimi. Aynı uzunlukta titreşen dalgalar rezonans yaratır. Uyumsuzluk, farklı dalga boylarındaki titreşimlerin buluştuğu, kararsızlık ve kaos yarattığı ve çözüm talep ettiği zamandır.

**şekil kayması:**Yaş, cinsiyet, ırk veya genel görünüm değişiklikleri veya insan formu ile bir hayvan, bitki veya cansız nesne arasındaki değişiklikler gibi kendisinde fiziksel değişiklikler yapabilme yeteneği.

**ruh:**Bireysellik olarak ifade edilen İlahi deneyim; belirli bir canlı varlığa özgü, tüm eylemlerin bilincini taşıyan, kendinin farkında olan ruhsal yaşam gücü veya özü. Bir insanda doğumdan önce var olan ve fiziksel beden öldükten sonra yaşayan içsel farkındalık.

**akort çatalınıza vurun:**Kişinin bedeninin ve enerji alanının ruhun frekansından oluştuğunu hayal etmesi, ardından bu rezonansı harekete geçirmesi ve vücudun bir akort çatalı gibi dokunduğu her şeye titreşim yayacağını hayal etmesi.

**bilinçaltı zihin:**Tüm deneyimlerin duyusal veriler olarak depolandığı, farkındalık eşiğinin hemen altında işleyen zihinsel aktivite. Korkuya dayalı anıların saklandığı veya bastırıldığı kişinin farkındalığının parçası.

**eşzamanlılık:**İlişkili gibi görünen ve hayatta daha derin anlamlar bulmak için yorumlanabilen olayların tesadüfü.

**telepati:**Fiziksel duyuları kullanmadan düşüncelerin, duyguların veya görüntülerin bir zihinden diğerine doğrudan aktarılması.

**ışınlanma:**Nesnelerin veya temel parçacıkların, uzayda seyahat etmeden neredeyse anında bir yerden başka bir yere hareketi.

**tını:**Bir sesi veya enstrümanı diğerlerinden ayıran özel ses; bir sesin ton kalitesi.

**dönüşüm:**Fiziksel form veya maddenin tamamen farklı bir şeye dönüşmesi; gerçekliğin işleyiş biçiminde tam bir değişim.

**şeffaflık:**Herhangi bir anda güven, kendiliğindenlik ve akışa tam katılım ile karakterize edilen bir açıklık ve açıklık durumu; aydınlanmış farkındalık.

**gerçek ve kaygı sinyalleri:**Duyguların ve bedenin, bazen beş duyu aracılığıyla deneyimlenen, güvenlik ve gerçeği ya da tehlike ve uygunsuz eylemi gösteren ince, içgüdüsel genişleme veya daralma tepkileri.

**sağlıksız duygu alışkanlıkları:**Genellikle bilinçsiz tepkisel davranışların neden olduğu

erken çocuklukta veya geçmiş yaşamlarda güven, sevgi ve neşe deneyimini kasmak ve kapatmak; düşük frekanslı ve ruhun ifadesini engelleyen korku temelli davranışlar. Sağlıksız hissetme alışkanlıkları ortadan kalktığı için, herhangi bir duygu alışkanlığına gerek kalmaz; kişi her an meydana gelen uyaranlara kendiliğinden tepki verir.

**birleşik alan:**Fiziksel maddenin altında yatan ve önceden var olan evrensel bir enerji ve farkındalık veya mevcudiyet denizi; Evrenin mutlak sabiti olan ve her şeyi tek bir birleşik deneyimde birbirine bağlayan bir durum, güç veya "varlık temeli". Yerçekimi ve elektromanyetik alanlar, güçlü ve zayıf atomik kuvvetler ve zaman ve uzay da dahil olmak üzere tüm diğer doğa kuvvetleri bu durumun koşullarıdır.

**lüks çözümler:**Ruhun frekansında yankılanan ve tüm insanların ve gezegenin büyümesine hizmet eden cevaplar ve kararlar.

**dalga:**Kuantum fiziğinde madde-enerjinin en temel seviyesinin davranışının ikili doğasını tanımlamak için tasarlanmış bir terim. Madde ve enerji özünde hem parçacık hem de dalga olarak hareket edebilir. Kuantum varlık olarak da bilinir.

**yin ve Yang:**Evrende her ikisi de uyum için gerekli olan iki eşit ve karşıt güç. Yang enerjisi ve farkındalığı dışsal, iddialı, yaratıcı, sıcak, kuru, parlak ve erkektir. Yin içseldir, alıcıdır, çözülür, serin, ıslak, karanlık ve dişidir. Her biri diğerinden az miktarda içerir.

# Bu AtriaKitapları/Kelimelerin Ötesinde eKitabı okumaktan keyif aldığınızı umuyoruz.

---

Posta listemize katılın ve Atria Books/Beyond Words'den yeni çıkanlar, fırsatlar, hemen içeriğe ve diğer haberlere

**KAYDOLMAK İÇİN TIKLAYIN**

veya kaydolmak için çevrimiçi olarak bizi ziyaret edin
eBookNews.SimonandSchuster.com

---

# İçindekiler


- Örtmek
- Övgü
- Baş sayfa
- Telif hakkı
- özveri
- İçindekiler
- Teşekkür
- Önsöz
- Okuyucuya
- Bulma Frekansı
- 1 Phoenixvari Dönüşümümüz
- 2 Frekanslar Arasında Yaşamak
- 3 Duygu Alışkanlıklarınızın Farkına Varmak
- 4 Negatif Titreşimlerden Kurtulmak
- 5 Ev Frekansınızı Hissetmek
- 6 Bilinçli Duyarlılıkla Yaşamı “Hissetmek”
- 7 Mastering İlişki Rezonansı
- 8 Lüks Çözümler, Seçenekler ve Planlar Bulma
- 9 Yüksek Frekanslı Bir Yaşam Yaratmak
- 10 Şeffaflığa Doğru Hızlanmak
- Sözlük

# İçindekiler

Örtmek
Övgü
Baş sayfa
Telif hakkı
özveri
İçindekiler
Teşekkür
Önsöz
Okuyucuya
Bulma Frekansı
1 Phoenixvari Dönüşümümüz
2 Frekanslar Arasında Yaşamak
3 Duygu Alışkanlıklarınızın Farkına Varmak
4 Kendinizi Olumsuz Titreşimlerden Kurtulmak
5 Ev Frekansınızı Hissetmek
6 Bilinçli Duyarlılıkla Yaşamı “Hissetmek”
7 İlişki Rezonansında Ustalaşmak
8 Lüks Çözümler, Seçenekler ve Planlar Bulma
9 Yüksek Frekanslı Bir Yaşam Yaratmak
10 Şeffaflığa Doğru Hızlanmak
Sözlük